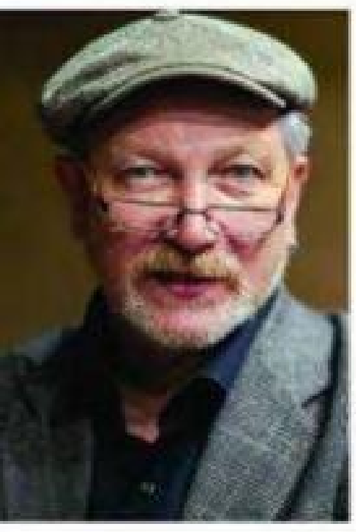
Психология и Я

журнал для тех, кто хочет быть счастливым

№4 (121), апрель 2021



Виктор БЫЧКОВ: «Жена – режиссер, а я исполняю»

ВЫ СПРАШИВАЛИ:

ЧТО НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ НА РАБОТЕ?

КАК ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ШКОЛА – ЭТО ВАЖНО?

ВЫГОДНАЯ ПОДПИСКА
см. стр. 65

ТЕМА НОМЕРА

НЕПРОШЕНЫЕ СОВЕТЫ

ISSN 2221-4526

» УЧИМСЯ ОТВЕЧАТЬ НА НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСЫ
» КАК ПРАВИЛЬНО ПРЕДЛАГАТЬ ПОМОЩЬ
» НА ПЕРВОМ МЕСТЕ: ЖЕНА ИЛИ РОДСТВЕННИКИ?

» ПРОСТЫЕ ШАГИ К ДОБРОМУ УТРУ » ДАМСКИЕ РОМАНЫ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА? » БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА МАЛЕНЬКИХ

НАСТРОЙ КИНО!

©bbc

ВСЕ СЕЗОНЫ

ШЕРЛОК

с понедельника по четверг

С 6 АПРЕЛЯ В 20:00

на телеканале

КИНОСЕРИЯ

12+

реклама

«КИНОСЕРИЯ» — телеканал зарубежных и российских сериалов.
Смотрите в пакетах операторов кабельного и спутникового телевидения.

www.nastroykino.ru

Невероятно, но факт: нашему журналу – десять лет! Время пролетело – не успели оглянуться, правда? В таких случаях принято писать о достижениях и подводить итоги. Но мы предлагаем другой ход: давайте делиться откровениями. Мы, например, честно признаемся, что самое любимое наше занятие на работе – получать и читать ваши замечательные письма. Сколько в них искренности, честности, правдивости! Спасибо вам за то, что не боитесь открываться, рассказывать о самом сокровенном, не устаете поддерживать других читателей отличными советами и теплыми словами поддержки.

Теперь ваша очередь: напишите нам, как изменилась ваша жизнь за эти годы. А самое главное: как мы помогли в этом? Лучшие письма обязательно напечатаем. Давайте назовем этот творческий конкурс «Как я прожил годы с журналом «Психология и Я». Особенно ждем отзывов от тех читателей, которые присылали свои истории в рубрику «Прошу совета». Что изменилось в вашей жизни после того, как получили обратную связь?

Дорогие читатели, обещаем и дальше радовать вас! И, чтобы ничего не пропустить, достаточно один раз зайти в почтовое отделение и подписаться на наше издание. Выгодная подписка – на нашем сайте. Оставайтесь с нами, и до новых встреч!

Оксана ГЕЙДОР, редактор

СОДЕРЖАНИЕ

» ТЕМА НОМЕРА

Непрошеные советы **6**

» ОТНОШЕНИЯ

Дамские романы: вред или польза? 22
Дважды в одну реку 24
Ты же девочка! 28
Как слово отзовется 29

» ДЕТИ

Большие чувства маленьких 32
Смертельный номер 38
Кто хозяин лопаты? 39
Поговори со мной 43

» РАБОТА

Старейший педиатр в мире 44
Хамство заразно? 46
Ночевки на работе 47

» ОБРАЗ ЖИЗНИ

Все под контролем 48
За квадратные метры 60
Родителям – ни слова 61
Сердечные переживания 62

Читайте в следующих номерах:

МАЙ – Найти энергию в себе

ИЮНЬ – Терпение: зачем это надо?

Дорогие читатели, создаем издание вместе! Отправляйте ваши письма по адресу, указанному на стр.65, или на электронную почту ps@toloka.com

ВАШИ ПИСЬМА

Наверняка многим знакомо изречение американской писательницы Элис Морз Эрл, что каждый день не может быть хорошим, но есть что-то хорошее в каждом дне. Для меня это стало девизом жизни. С годами заметила, что от того, в каком настроении встречаю новое утро, напрямую зависят события дня.

Для меня доброе утро начинается вечером дня предыдущего. В течение многих лет я приучила себя заранее ставить на стол посуду для завтрака, закладывать заварку в чайник и шипучую витаминку в стакан, подбирать одежду для работы, собирать сумку. Такие простые действия позволяют сэкономить массу времени и избежать нервотрепки. И вот интересно: стоит что-то из перечисленного не сделать, как утром тут же возникают какие-то мелкие трудности, которые моментально начинают обрастать новыми неприятными моментами: или забуду перчатки при выходе из дома, или автобус уйдет из-под носа. А затем и на работе что-то пойдет не по плану.

Еще желательно ложиться спать с хорошими мыслями. Для этого можно почитать серьезную книгу, послушать приятную музыку, а в идеале – прогуляться на свежем воздухе. Просыпаться лучше под приятный, нерезкий сигнал будильника – например, звуки природы, шум прибоя, пение птиц. И тогда не только утро, но и весь день будет добрым!

Вита, Республика Коми

С огромным удовольствием прочитала мартовский выпуск журнала «Психология и Я». К слову сказать, ни один номер не оставляет меня равнодушной. Абсолютно солидарна с читательницей Ларисой Ильц, которая в рубрике «Ваши письма» признается, что «подсчитывает дни, когда же почтальон принесет очередной номер». У меня похожие ощущения. Как будто раз в месяц встречаешься с каким-нибудь близким, дорогим тебе человеком: заряжаешься от него энергией, позитивом, узнаешь что-то новое, учишься или окунаешься в детство, вспоминаешь приятные и не очень моменты, просишь совета или делишься своими наблюдениями. Потом живешь месяц в ожидании новой встречи, гадаешь, чем же она тебя наполнит, какие истории подарит.

Ирина, г. Воронеж

Взволновало письмо Юлии из февральского журнала – «Женился назло». Вспомнилась история, которая случилась у нас в поселке несколько лет назад. Жили Люба и Саша, двух дочек растили. И вдруг влюбился Саша, помоложе встретил. А Люба, как это часто бывает, погрязла в работе и домашних заботах, забыла о себе, то есть о том, что мужчины-то глазами любят. А Саше та подруга сына родила. Очень горевала Любочка, ведь двое детей, да и любила она сильно своего Сашку. А потом вдруг не узнали земляки Любашу: похудела, прическу сменила, зубки поправила и стала ходить по поселку в интересной юбочке, красивой блузке и с улыбкой, которой раньше у нее на лице никто не видел. И доченьки такие ухоженные – любо посмотреть. Раскрыл Сашка глаза! А тут еще увидел рядом с ней молодого. Может, просто так рядом шел, но у Саши-то в голове другие мысли... Конечно, жалко ту девушку, ведь сынок подрастает, но вернулся Саня к своей Любочке. Юлечка, вы изо всех сил должны постараться доказать и показать мужу, что вы – лучше той, назло которой он женился. Как это сделать, пусть подскажет вам сердце.

Надежда, по e-mail

В знак благодарности

Уважаемые читатели! Напоминаем, что по итогам каждого номера мы награждаем книгами авторов лучших писем. Делитесь с нами жизненными историями и мудрыми советами. Очень ждем ваши послания.

Итак, книга Ричарда Йейтса «Дыхание судьбы» отправляется Ирине, от которой пришло письмо «Во всем виновата жена?».

Почему надо прочесть: Самый исповедальный роман американского классика, автора прославленной «Дороги перемен» – книги, которая послужила основой для фильма с Леонардо ДиКаприо и Кейт Уинслет.

Издание Елизаветы Александровой-Зориной «Треть жизни мы спим» получит Лина, приславшая историю «Пароль в телефоне».

Почему надо прочесть: Он – неудавшийся писатель. Ему пятьдесят. Она – актриса. Ей нет и двадцати. За несколько оставшихся для жизни месяцев им нужно успеть ответить на свои вопросы и исполнить мечты.

Книга Аси Петровой «Никогда не разговаривайте с волшебниками» порадует Марину, приславшую письмо «Психология переезда».

Почему надо прочесть: Маленькая любительница игры на флейте Вера знакомится в поезде с загадочной пассажиркой Мадлен Дюваль, которая едет в странный город Тулузу. И начинаются приключения.

Кроме того, не забывайте, что каждому из вас, чьи послания опубликованы в издании, полагается гонорар. Условия его получения – на стр. 65.

Оставайтесь с нами!

А вас НЕ СПРАШИВАЛИ!

Кто-то притягивает к себе красивых мужчин. Кто-то – удачу. Лично я притягиваю людей, обожающих давать советы. Вот интересно знать, по каким признакам они вычисляют таких, как я? И ведь четко понимают, что в ответ стану вежливо молчать и кивать головой.

Вваливаясь ко мне без предупреждения, соседка по лестничной площадке удобно устраивается в моем любимом кресле и начинает учить жизни. «Тюль новая? Ну-ну! А чего из двух половин? На окно вешают одним куском!.. Плов готовишь? Просто рис с овощами? Без мяса? С ума сошла! Муж от тебя сбежит к другой. Им, козлам, только мясо и подавай!»

Есть ли способ избавиться от вредины, диктующей мне, как жить, – не знаю. Стены в нашем панельном доме такие, что щелканье выключателя у соседей слышишь. Она всегда знает, когда я дома. И даже слышит, к примеру, когда я просто глажу белье. От такой не скроешься. А нахамишь – как потом жить в столь опасной близости?!

А еще у меня есть коллега по работе. Вот кто все знает досконально! Батареи купила чугунные? Сглупила. Сейчас в моде био. Это что, костюм от тети Глаши? Додумалась! Колхоз! Сколько-сколько заплатила? Ползарплаты? Ну ваще! Ну-ка покажи, какие семена купила! Зря деньги выкинула. У меня в прошлом году из них ничего не уродило. Промахнулась, мать! Беги теперь за другими.

А еще у меня брови неправильные! Нужно делать пудровые, а свои – это неприлично. Не-при-лич-но!

Однажды мое терпение лопнуло, и я решилась дать коллеге свой собственный совет по поводу ее внешности. По поводу алых губ, кудрявых черных волос, усиков над верхней губой и платья, неприлично обтягивающего роскошный «кардашьян». Да, и работу посоветовала найти другую, а то в нашей она тупит.

Как она была изумлена! Как расширились ее глаза! Как трендовые пудровые брови встали дыбом!

А вот так, получи по всем статьям! Потому что давать советы, о которых тебя не просят, – тоже своего рода хамство. Заруби это себе на носу!

Соседке в тот вечер я тоже не открыла дверь. Надоело слушать причитания о том, что делаю все не так. В конце концов, у меня есть собственное понимание жизни и настоящие друзья, у которых я могу попросить совета при необходимости. Адье, дорогая!

Ирина ТОРПАЧЕВА, г. Брест

ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ

Тонкая и деликатная вещь – советы. Считаю, что они недопустимы, когда речь идет о личной жизни. На то она и личная, чтобы прожить ее самому. Набить свои шишки, нажить свой опыт. Знаю немало примеров, когда мамы или другие родственники советовали дочерям выходить замуж за парней, которых им выбирали, и девушки потом об этом жалели. Мой совет всем: единственный человек, который вас не предаст, – вы сами. Слушайте себя!

Светлана ЧАРНАЯ, г. Минск

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ДВИГАЕТ ГОРЫ,
НАЧИНАЕТ С ТОГО, ЧТО НОСИТ
МАЛЕНЬКИЕ КАМНИ

Конфуций

Дойти до победы

Я педагог по образованию. Работала социальным педагогом, и давать советы – моя профессия. Вот только заметила, что профессиональную деформацию никто не отменял. Бухгалтер постоянно считает выгоду, где надо и где не надо, а педагог дает советы направо и налево – там, где просят, и там, где это необязательно. В итоге бухгалтера считают сухим, расчетливым человеком, а с педагогом никто общаться не хочет.

С моей троюродной сестрой находимся в похожих жизненных ситуациях. Обе несчастны в браке. И я, по доброте душевной, стала ей рассказывать, что предпринимаю. Лариса слушала меня, она очень тактичный человек, но однажды пожаловалась моей родной сестре, что я достала ее советами. Меня как холодной водой окатили, и теперь с ней временно не общаюсь: просто не знаю, как себя вести. Я со своим желанием помочь часто чувствовала себя не в своей тарелке. Но оно приросло ко мне, это уже навязчивое желание сделать мир лучше, «догнать и причинить добро»! И люди часто реагируют агрессивно.

Но в моей практике было несколько случаев, когда мой непрошеный совет помог человеку. Девочка ходила ко мне на занятия, но мне хотелось сделать для нее больше. У Ани были проблемы с одноклассниками, и я предложила брать ее с собой на все мероприятия, которые проводились в нашем клубе. Обычно я подбирала детей себе в команду по способностям. Если у нас конкурс по дартс, идут те, кто отлично бросает дротики и т. д. Так вот, Анечка ходила на все конкурсы. Результаты были плачевны: на конкурсе стихов не смогла рассказать стихотворение, сбилась. На конкурсе скалолазания итог тот же – со слезами повисла на середине дистанции. Мне уже не хотелось никуда ее брать, но тут появилось мероприятие, где побеждали все. Это была «Лыжня России», и я рискнула.

Началось все как обычно. И тут на середине забега Аня развернулась и поехала к старту! Не представляете, что я почувствовала тогда: все идут вперед, а она – обратно! Я помню, что объясняла, что это не обычный конкурс: победят все, кто дошел до конца! Она развернулась и устремилась за мной. Мы догнали и перегнали нескольких человек и дружно побежали к финишу, где нас встречала Анина бабушка.

Сейчас я часто сдерживаю себя, не раздаю советы, стараюсь, по крайней мере. Но у меня не очень получается, потому что бывают случаи, когда совет или помощь необходимы. Главное, найти эту грань, где начинается личная граница другого.

Елена КАТАЕВА,
Свердловская обл.

Бедная Лиза

Недавно у нас появилась новая соседка – семилетняя Лиза. Мама ее бросила, уехав за границу. С тех пор ребенок кочует по родственникам. Сейчас нашла пристанище у 67-летней прабабушки Надежды Михайловны. И теперь эта пенсионерка заполняет собой все уличное пространство, пока дожидаются с девочкой автобус в школу на остановке. Кричит о чем попало, но в основном – о том, какие сейчас дети плохие и невоспитанные, вот, например, как ее правнучка. От этих слов маленькая Лиза становится еще меньше, сжимаясь в комок. Но прабабка не успокаивается. Если претензий предъявить не за что, ругает Лизку просто так, для профилактики: «Смотри, два балла не схлопочи, а то знаю – пустой башкой не сообразишь ничего на уроке», «Платье не порви, знаешь, сколько оно стоит?!» Тема, во что обходится содержание правнучки, у соседки – любимая: она прямо при девочке сокрушается, что та много ест и т.д. Недавно пенсионерка принялась кричать на Лизу: «Только осенью купили сапоги, а на весну они уже маленькие!», «Тут и так жизнь тяжелая, а ты вздумала болеть! Знаешь, какие лекарства дорогие?!» Автобус иногда задерживается, и всем нам приходится минут 10-15 слушать все это. Кстати, Лизавету она сама в школу не везет, а только провожает, поручив ее кому-то из пассажиров с наставлением: «Вышвырните ее около школы, а то остановку прозевает!»

Что самое интересное, Надежда Михайловна считает, что ее методы воспитания – идеальные. Видя мое ласковое отношение к сыновьям 12 и 5 лет, ругает меня: «Испортишь детей! С ними нужно строго, а то вырастут, будут на шее сидеть, пенсию воровать, избивать, да еще и отпрысков подкинут на попечение!» Я ничего не отвечала соседке, просто улыбалась и отходила в сторону. А в последний месяц мы с сыновьями так и вовсе ожидаем автобус на другой остановке.

Как-то мы с мальчишками прогуливались, а она подошла к нам со своими советами: дескать, вот сейчас я им время уделяю, а через годы они и стакана воды не подадут. В качестве примера Надежда Михайловна стала приводить свою семью: дескать, сын непутевый вырос, такую же и невестку в дом привел, затем они бросили ей дочь, а сами смотались в область. Девочка росла, и с 13 лет уже начала устраивать личную жизнь, а в 16 «принесла в подоле». Вскоре удрала в Европу, кинув Лизку на произвол судьбы. И даже денег не присылает. «Вот смотрю я на тебя и думаю – поплачешься еще ты за эту свою материнскую любовь, – говорит мне соседка. – Дети этого не оценят!»

Оксана, по e-mail

ЧУЖОЙ СОВЕТ СЛУШАЙ,
СВОИМ УМОМ ЖИВИ

Татарская пословица

На первом месте

Андрей был младшим ребенком в семье – у него были две старшие сестры, Марина и Алина. После третьих родов здоровье матери очень пошатнулось. Давал о себе знать и возраст, и хронические заболевания. Еще во время беременности она стыдилась своего положения, считая себя старой. А когда появился Андрюша, не хотела гулять с ним на улице, боясь, что ее посчитают бабушкой, а не мамой. С мальчиком больше возились сестренки. Марина, которой уже было восемнадцать, прикипела к малышу всей душой. Водила его на прогулки, носила на руках и читала вслух конспекты по экономике. Алина после уроков забирала брата из садика, зная, что там он плохо кушает и не хочет спать после обеда.

Время шло, но даже когда Андрею исполнилось двадцать, мама все так же считала его младшим ребенком. Марина относилась, как к старшему сыну, Алина готова была в любую минуту пойти и разобраться со всеми, кто обидит ее братишку, и все так же волновалась, что он может нечаянно съесть орехи, на которые у него аллергия, или выйти зимой без шапки. И хотя Андрей был не робкого десятка – спортсмен, отличник, бойкий парень – все равно прислушивался к советам сестер, которые его воспитали, и ценил их заботу.

Он рано пошел работать, чтобы помогать пожилым родителям. Не причинял родным никаких хлопот. До тех пор, пока не привел в дом невесту. Таню любил и точно знал, что она должна стать его женой. Знакомство с ней должно было

стать для всех сюрпризом. Так и получилось. Но потом что-то пошло не так. Алина засыпала девушку неудобными вопросами, а Марина смерила таким взглядом, что было непонятно, ищет она в ней достоинства или недостатки. Мать откровенно нервничала. Когда Андрей сказал тост: «За моих любимых девочек!», ни одной из них это не понравилось.

В их жизни все неожиданно переменилось. Всегда дельные советы сестер стали непрошеными. Их утренние звонки – слишком ранними. А понимание и снисхождение как будто испарились. Забота превратилась в упреки: «Ты завтракал, или опять Таня тебе только кофе сварила?», «Таня видела, что ты в такой прохладной куртке вышел из дома, или ей все равно?» И прочие мелочи, которые сеяли раздоры в молодой семье.

Андрей не нуждался в советах, и вместе с тем не мог пропустить мимо ушей то, что говорили родственники. В результате он обязательно ругался с кем-то из сестер и бежал к другой за поддержкой, чувствуя от этого себя еще хуже. Непрошеные советы его не направляли, а наоборот, сбивали. Они сеяли сомнения и неуверенность в душе молодого человека.

На Восьмое Марта Андрей решил помирить родных. Все собрались за праздничным столом. Андрей внес в комнату четыре одинаковых букета: матери, сестрам и жене. Все женщины приняли их с недовольством. Долго молчали. Первой не выдержала мать.

– Знаешь, Андрюша, спасибо! Я родила тебя уже немолодой, потеряла здоровье. Ни в чем тебе не отказывала, старалась из последних сил. И заслужила такой же подарок, как и все остальные. Правильно, зачем на мать тратиться...

В ответ неожиданно вспыхнула Марина, которую поддержала Алина:

– Мама, да разве мы тебе не помогали? Подарил цветы на праздник – спасибо, что не забыл. Пусть букет такой же, как и у девушки, которую он знает без году неделю... Главное – внимание!

Невеста Таня просто вышла из-за стола, оставив букет. Уже возле двери сказала:

– Вечно у тебя на первом месте мама и сестры! Это я с тобой собираюсь прожить до конца дней, ухаживать за тобой, беречь, родить детей. Хотела быть единственной и самой дорогой, а не стоять в очереди за твоей любовью.

Наверное, первый раз в жизни Андрей сам попросил совета, но не у женщин, которые за праздничным столом уже помирились и договорились до того, что мужики сейчас пошли бесхарактерные и бессовестные, а у отца, который курил на кухне. И неважно, что отец ему ответил. Главное, что он остался для сына поддержкой и авторитетом, потому что не лез со своими советами.

Мы все желаем добра нашим родным людям. И нам тяжело иногда промолчать. Но надо помнить: непрошеный совет – всегда во вред.

Любовь КОРКАЧ, г. Киев

Я знаю, КАК ЛУЧШЕ!

У психологов, да и не только, есть такая шутка – «Догнать и причинить помощь». Она о ситуациях, когда один человек помогает другому без запроса, без понимания потребностей этого другого. Только исходя из своего видения. С детьми такая помощь превращается в инвалидизацию. Вначале маленькому помогают достать желаемое, поддерживают, чтобы не упал, подсказывают при выполнении «домашки». А потом уже большому подкидывают деньжат, дарят дорогие подарки, приносят борщ в баночке.

С чужими людьми это ограничивается «выдачей» непрошеных советов. Например, когда подругу пытаются «нечаянно» познакомить с завидным или не очень женихом. И неважно, что он не в ее вкусе, что она, может, и не хочет замуж. Иногда из этого получается счастливый брак. А если вдруг нет, то кто же виноват? Ну конечно же, несостоятельные «сваты». И таки виноваты. Их не просили.

КАК ПОМОГАТЬ КАЧЕСТВЕННО?

Для начала задайте себе несколько вопросов:

– Почему возникло желание помочь? Бывает, это как раз вы хотите, чтобы вам помогли – сами нуждаетесь, но себе помочь не умеете.

– Достаточно ли у вас ресурса? Вспоминаем правило при крушении в самолете – «маску сначала надеть на себя».

– Чем можете реально помочь? Бывает, что человеку поговорить не с кем, а бывает, нечего кушать. И вот если ему нужно поговорить, а у вас нет времени, чтобы выслушать, то не нужно заменять это тарелкой супа. И наоборот.

А ЧТО ПОТОМ?

Спросить у того другого, а нужна ли ему помощь, и если да, то какая? Иногда можно озвучить свои возможности: «Могу тебя выслушать», «Могу принести супа», «Могу подкинуть денег», «Могу посидеть с ре-

«СОВЕТЫ – КАК КАСТОРКА: ДАВАТЬ НЕТРУДНО, ПРИНИМАТЬ НЕПРИЯТНО»

Генри Уиллер Шоу

бенком»... Любое действие, выполнение которого будет вам не в тягость, а принесет удовольствие от процесса.

Поблагодарить за возможность. Тут и про ощущение себя хорошим, и про чувство, что вы кому-то нужны. Ведь, делая что-либо, что бы кто ни говорил об альтруистических порывах, каждый преследует какую-то свою цель. Закрывает свою потребность. В другое я, как Станиславский, «не верю».

Почему не стоит помогать с ожиданием благодарности? Потому что – смотрите предыдущий абзац – вы что-то уже однозначно получили. Остальное – дополнительная приятная «побочка». Желание извлечь пользу может привести к разочарованию как минимум в себе, как максимум – в людях. В одном очень мудром мультфильме герой говорит: «Делай добро и бросай его в воду».

Анна ПЛЮСНИНА, психолог,
г. Кривой Рог

Умеете ли вы ГОВОРИТЬ «НЕТ»?

Не всегда окружающие спешат предложить нам что-то приятное. Подчас происходит наоборот. Давайте проверим, как вы реагируете на просьбы и требования, которые совершенно не хочется выполнять.

1. Вы собрались провести выходные на лоне природы, но заведующая детским садом, куда ходит ваш малыш, созывает родителей на субботник. Вы...

а) пойдете, что же остается делать;

б) напомните ей о том, что субботник – дело добровольное, и максимум, чем вы можете помочь – это скинуться на уборщицу;

в) в последний момент сошлетесь на непредвиденные обстоятельства или просто не придете.

2. У вашего ребенка аллергия, а ваш отец в который раз приносит ему «запрещенные» конфеты. Ваши действия:

а) сделаю дедушке «сто первое последнее китайское предупреждение» и верну конфеты;

б) отвлеку малыша, спрячу конфеты в карман, а потом дам их мужу на работу;

в) разрешу ребенку съесть одну конфетку, чтобы не обидеть дедушку.

3. Свекровь купила собаку экзотической породы и просит, чтобы вы или ваш муж приезжали через день и помогали ее расчесывать. Ваша реакция:

а) объясню свекрови, что у нас полно своих забот, а собака – ее забава;

б) буду стараться под разными предлогами уклоняться от этой повинности и «отмазывать» мужа;

в) ради мира в семье соглашусь.

4. Вы решили отдать сына или дочку в изостудию. Но в холле дворца творчества вас встречает преподавательница студии русского народного танца и агитирует записаться к ней, т.к. у нее недобор. Вы...

а) обещаете подумать, «отступаете огородами» и записываете ребенка, куда планировали;

б) соглашаетесь, раз уж так просят;

в) объясняете, что у вас другие намерения.

5. Вы с мужем накопили деньги на отдых. Но эту сумму у вас попросил в долг родственник, надумавший сменить машину. В ответ вы...

а) сообщите, что ваш семейный отдых – «священная корова», на которую никому не позволено покушаться;

б) схитрите, сказав, что уже отдали деньги за путевку;
в) перенесете или отмените отдых и дадите в долг.

6. Бабушке не нравится прическа внука или внучки, и она настаивает на другой. Вы...
а) обещаете прислушаться к ее советам, но не торопитесь сделать это;
б) ради мира и спокойствия соглашаетесь на бабушкин вариант;
в) заявляете бабушке, что именно эта прическа вам нравится и менять ее вы не намерены.

7. Одинокая подруга предлагает развлечься и поехать с ней на уикенд в дом отдыха. Вы не хотите проводить драгоценные выходные вдали от семьи. Ваш ответ:
а) «Извини, но на выходные у нас запланирован шопинг и поход в зоопарк. И – не поверишь – я жду этого с нетерпением!»
б) «Посмотрим, до выходных еще дожить надо...»
в) «Ну раз ты так этого хочешь – давай».

8. Вы пришли с малышом в какую-либо организацию оформить пару бумаг. А вас просят остаться на скучный концерт, т.к. зал полупустой и перед артистами неудобно. Ваши действия:
а) посижу хотя бы немного, пока ребенок не раскапризничается;
б) спрошу, как пройти в зал, а сама быстренько улизну;
в) извинюсь и откланяюсь.

9. Вы оставили ребенка с соседкой и пошли в парикмахерскую. Перед вами без очереди пытается пройти мама с ребенком. Ваша реакция:
а) объясню ей, что у меня такой же малыш, но только дома с чужим человеком, поэтому я тоже спешу и не могу ее пропустить;
б) вздохну, но пропущу;
в) ничего не скажу, но проскользну первой и сяду в кресло.

10. Бабушка и дедушка принесли ребенку диск с мультиками, которые вам решительно не нравятся, и хотят его включить. Вы...
а) разрешаете «скрепя сердце», чтобы не было обид;
б) категорически запрещаете;
в) придумываете, что DVD-плеер неисправен.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а)	1	5	5	3	5	3	5	1	5	1
б)	5	3	3	1	3	1	3	3	1	3
в)	3	1	1	5	1	5	1	5	3	3

Результаты теста на стр. 64

Авторская рубрика Ирины ГОВОРУХИ, автора удивительных книг о том, как сохранить любовь, найти друзей, наладить общение с детьми, помириться с собой (г. Киев)

Мамины будни

В нашем доме по ночам частенько горел свет. Луч выползал из кухни, пересчитывал в прихожей бурки, рысачил по паласным вытянутым ромбам и исчезал. Пока мы смотрели сны, мама шила карнавальные костюмы, пекла печенье-вензеля и вязала юбки-резинки. Строчила на машинке, периодически разбирая шпульку, и размахивала спицами, рисуя в воздухе «кардиограмму». Утром мы любовались бисерными оборками и воспринимали это как само собой разумеющееся.

Моя добрая знакомая в двухлетнем возрасте попала в инфекционное отделение, и ее мир разбился (в то время детей госпитализировали одних). Она стояла зареванная в кроватке, рядом – мальчик в маловатых ползунках, а за окном – ее мама, часами показывающая кукольный театр. У женщины развязалась косынка и глаза превратились в два озера, зато на пальцах «ехали медведи на велосипеде». Малышка смотрела не отрываясь и постоянно переспрашивала: «Мамочка, ты не уйдешь?» Та кивала, силилась улыбнуться и переходила к «заячьей избушке».

Вторая девочка с нетерпением ждала, когда ее примут в пионеры, но в «день икс» поднялась температура, и все тело покрылось сыпью. Доктор диагностировал ветрянку, запретил выходить из дома, и болеющая посинела от слез. Ведь как жить дальше, когда у всех будет горн, барабаны, значок с костром и красный треугольник из стеклянного шелка? Мама, не выдержав страданий, нарядила «рябую» дочку в парадную форму и подвезла на велосипеде к школьному крыльцу. В итоге галстук ей повязали возле клумбы с уставшей осенней сальвией, и девочка сияла от счастья, что произнесла торжественное «Всегда готов!»

Два года назад подруга перевела двенадцатилетнего сына в гимназию. Первое время мальчик возвращался подавленным и жаловался на Сашу Мухоморова, а потом объявил, что больше на уроки ни ногой. Как оказалось, при всем классе и понравившейся девочке Мухоморов с ухмылкой спросил:

– Ты плавать умеешь?

– Умею.

– И что, не тонешь?

– Не тону.

– Значит, ты говно.

Подруга не спала всю ночь, прокручивая в голове варианты решений. Позвонить директору? Отцу обидчика? Богу? На следующий день на родительском собрании терпеливо выслушала классную руководительницу, а потом подняла руку и вышла к доске:

– Извините, здесь есть мама Саши Мухоморова?

Женщина в норковой жилетке снисходительно протянула:

– Ну я.

– Скажите, а вы плавать умеете?..

Унизительный диалог она сумела довести до логического конца и, не дрогнув, объявила, кем теперь является госпожа Мухоморова, раз не тонет. Норковая дама встала и замахнулась, как для удара, но взывающая к справедливости мама припечатала ее к стулу фразой: «Теперь вы знаете, каково было моему сыну». А потом вышла в коридор и разрыдалась.

С тех пор Сашу как подменили. Он больше не петушится, не задирается и не интересуется ничьим умением плавать и нырять.

«ГАЛЕРЕЯ «ВЕЛЬВЕТ»
(сериал, Испания, 2014)

Для тех, кому надоели детективы и ковид. Красивые актеры, запутанные истории отношений, аура шестидесятых годов прошлого века, любовь... А главное – какие наряды, какие дамы! Ведь сюжет крутится вокруг шикарного универмага, где и происходит главная история любви – между простой портнихой и наследником большого бизнеса. И очень важно, что все будет хорошо. Не только на экране, но и у нас с вами. Правда!

«АЛЫЙ МЫС»
(сериал, Испания, 2011)

Опять Испания! Но – без роскошных нарядов и красивых витрин. Все сурово и очень «детективно». 8 лет назад в городке исчезли две юные девушки. Родные потеряли всякую надежду узнать их судьбу. Но вдруг в Алом Мысе появляется странная юная особа, которая находит путь к раскрытию тайны. Ну а вслед за ней – крутые столичные детективы, которые и займутся «раскопками» по-настоящему. Закрученно, лихо и с непредсказуемым финалом.

«ВРАЖДА»
(сериал, США, 2017)

Вы даже не подозреваете, какие страсти иногда бушуют в актерской среде! Осколки бутылки в балетках, игнорирование реплик партнера на сцене... А зависть! Вы в курсе, что Марина Ладынина отчаянно и безнадежно всю жизнь завидовала Любови Орловой?! Вот и в этом сериале две легендарные американские актрисы на полную катушку воюют друг с другом. Талант и коварство, зависть и тоска по ушедшей молодости, капризы и хитрости. Все почти так же, как в вашем офисе, только больше грима, денег и отличной актерской игры. Наслаждайтесь!

На вопросы читателей отвечает психолог Наталья ЛУБИНА, г. Москва

Как известно, важней всего – погода в доме! Если у вас дома штормовое предупреждение или, наоборот, штиль, пишите нам на ps@toloka.com. Мы постараемся ответить на все ваши вопросы.

Тренировки не в радость

Я занимаюсь в тренажерном зале, где уже давно сложилась некомфортная для меня ситуация. Оплачиваю тренировки вовремя, первого числа каждого месяца. Но тренер постоянно просит аванс за следующий месяц (например, в марте заплатить уже за апрель). Понемногу, по паре тысяч, мол, ей не хватает денег. Я отвечаю – нет средств. Но проходит несколько дней, и она опять заводит этот разговор. Недавно опять попросила, и я ответила, что мне задерживают зарплату. А она: «Вообще нет денег? Ну хоть немного? Мне очень надо». Раньше я входила в ее положение и помогала, но теперь мне это надоело. Я знаю, моя проблема в том, что мне тяжело говорить «нет». Когда отказываю, чувствую себя виноватой. А люди этим пользуются. Что делать?

Надежда, по e-mail

Надежда, конечно, очень важно отстаивать свои границы и говорить людям «нет». На обретение этих навыков может уйти время. Чтобы уже сейчас решить ситуацию с тренажерным залом, подумайте о том, как ваше поведение влияет на тренера. На первый взгляд, вы помогаете ей, платя вперед. А теперь посмотрите с другой стороны. Если вы говорите «да», то позволяете тренеру и дальше рассчитывать на то, что кто-то решит ее проблемы, одолжив сумму «срочно». То есть вы подкрепляете вредное для нее поведение.

Скажи вы «нет» несколько раз, тренер научится жить так, что-бы не рассчитывать на «срочно надо». Тогда вопрос – что на самом деле для нее вреднее: ответ «да» или «нет»? «Да» – и она получила деньги, но не научилась справляться со сложностями. «Нет» – и она вынуждена менять свои привычки, выходя при этом на новый уровень личностного развития.

Кроме того, стоит узнать у руководства зала о правилах и сроках оплаты и опираться на них. Если же четких правил нет, предложите их установить с учетом ваших интересов.

«Потеряла» сына

Меня раздражает, когда мама моего мужа говорит ему: «Мой сыночек! Ты ведь мой и ничей больше? Мой любимый ребеночек!» На минуточку, «ребеночку» уже 32 года! Мы пробовали жить отдельно от его родителей, но мама по нему так скучала, что пришлось вернуться. И мы снова живем все вместе. Миша мне говорит: не обращай внимания. Мол, он уже много раз просил маму не называть его так, но она все равно это делает. А вчера я совершила глупый поступок. Когда мать в очередной раз назвала Мишу «любимым ребеночком» и добавила, что нам лучше строить дом у них на территории и жить с ними, я вышла из себя и выпалила, что не надо относиться к сыну как к ребенку – он взрослый мужчина. Она обиделась и теперь не разговаривает ни со мной, ни с Мишей. А сегодня ему сказала: «Я тебя потеряла». Как исправить ситуацию?

Саша, по e-mail

Саша, что именно вы понимаете под исправлением ситуации? Снова попробовать убедить маму в том, что сын – не ее «ребеночек»? Скорее всего, нет. Вы хотите, чтобы мама не обижалась. Вдумайтесь, в чем именно состоит ее обида?

Маме страшно признаться себе, что сын вышел из-под опеки и вырос. Это жуткая для нее правда. Поэтому все в семье делали вид, что этой правды не существует, и дружно лгали, чтобы сделать маме приятное. Правда вскрылась благодаря вам. Маме сложно, но вы можете ей помочь. Покажите, что она нужна детям, даже когда они выросли. Так и скажите: «Да, ваш сын вырос, и даже женился. Но вы очень нужны нам. Потому что только вы можете ... (что именно, вам виднее). Это ведь здорово, что дети вырастают. Это значит, что вы не зря вложили в них свои силы и время. Вырастили прекрасного сына! Пришло время наслаждаться результатами своих трудов!»

Важный момент – взаимопонимание с мужем. Ему крайне сложно признаться маме в том, что он выбрал не ее, а вас в качестве любимой женщины. Его чувство вины зашкаливает, когда мама обижается. Вы можете помочь ему справиться. Не ругайте его маму, лучше говорите о том, как будете помогать ей поддерживать связь с семьей в новых условиях. В условиях, когда он уже не маленький мальчик, а взрослый мужчина. То есть покажите мужу, что для мамы намного лучше и выгоднее принять правду, чем годами верить в ложь.

Дамские романы: вред или польза?

Ирину воспитывала строгая мать, которая овдовела, едва дочери исполнилось пять лет. Преподаватель русского языка, она привила дочери любовь к классической литературе. Ира окончила гуманитарный вуз и работала в районной библиотеке. Я с удовольствием общалась с ней. Всегда приветливая и строго одетая, она внешне олицетворяла собой тип тургеневских героинь. В тот период я, как и она, читала исключительно «серьезную» (на взгляд ее матери) литературу, и потому мы легко подружились. С рождением дочери я переключилась на книги по педагогике. Но в какой-то момент, устав эмоционально, попросила подобрать что-нибудь легкое, чтобы отдохнуть. Ирина, нисколько не удивившись, принесла мне любовный роман – они в изобилии стали появляться в книжных магазинах. Мне стало как-то неловко, но Ирина, заметив смущение, сказала: «Моя мама подсела сейчас на дамские романы. А ей уже 75 лет. Не успеваю приносить, читает круглые сутки». Я ахнула: «Твоя мама?» Ира улыбнулась: «Оставила меня в покое насчет неустроенной личной жизни. И как это я раньше не догадалась подсунуть ей такую литературу?» Ирина вздохнула и так горестно посмотрела на меня, что сердце сжалось от мысли, что все в жизни двух женщин могло сложиться по-другому. **Ах, если бы мама читала любовные романы в молодости, которую провела в борьбе за выживание, или хотя бы чуть позже, когда пришла пора влюбляться ее дочери!** Мне тогда отчаянно захотелось, чтобы в их жизни, как в дамских книгах, случились головокружи-

тельные счастливые перемены.

Рассуждая об этом, вспомнила про оборотную сторону чтения дамских романов. Все годы перед глазами маячила история моей соседки Натальи. Она была излишне впечатлительной. В юности обожала истории о любви, которые кружили ей голову. В них погружалась, отвлекаясь от непростой обстановки в семье. Злобная, завистливая, скандальная мать и такая же бабушка создавали тягостную обстановку. Отец Натальи был угрюмым и раздражительным от вечных ссор и недовольства в семье. Наташа мечтала о замужестве, чтобы укрыться от конфликтных семейных отношений за спиной супруга. Придумав себе принца, увидела его в первом же молодом человеке, обратившем на нее внимание. Она наделила Колю чертами характера, несвойственными ему. Их встречи были тайными, но такими волнующими! Наташа ждала предложения руки и сердца. А кавалер, которому она тоже нравилась, молчал. Его испугала перспектива войти в семью с такими непростыми взаимоотношениями. И отчаявшаяся Наталья, как в омут с головой, рванулась навстречу тому, кто позвал замуж.

Сразу после свадьбы я стала замечать нотки недовольства в Наташином голосе, когда речь заходила о муже. Мне было его жаль – интересный, образованный, любил жену. Через год родилась дочь. Наталья переключилась на нее. Раздражение же на мужа росло с каждым днем. Она как будто затаенно ожидала чего-то. Однажды я сказала ей: «Зачем ты за Сашу замуж выходила? Ты же его не любишь?» Соседка, устремив взор куда-то далеко, с надрывом в голосе обреченно ответила: «Я все ждала в загсе, что откроется дверь, войдет Коля, и мы убежим с ним вместе».

Эти слова напомнили мне окончание какого-то любовного романа, глубоко запавшего ей в душу и испортившего жизнь. Они более 40 лет вместе, но по факту абсолютно чужие и равнодушные друг к другу люди. Наташа часто, сетуя на неудавшуюся жизнь, с жалостью к себе говорит, как многие герои прочитанных ею книг: «Я однолюб». А Николай прожил одинокую жизнь – плата за трусость.

Жаль, что из придуманных любовных историй Наталья не извлекла ничего особенного и прекрасного, чем смогла бы наполнить жизнь. Она всегда словно парила в розовых облаках, так и не сумев стряхнуть с себя напряжение, растерянность и бессмысленные ожидания. Вся ее жизнь была наполнена трудностями и жертвенностью. Она так и не смогла посмотреть на свои страдания со стороны и вместо минусов найти плюсы, лишив прошлое сил ранить себя. Почти двести лет назад Пушкин написал жене: «Не марай душу чтением французских романов». Неужели классик был прав?

Валентина ЛЕОНОВА,
г. Смоленск

Дважды в одну реку

У меня в прошлом два неудачных брака, есть взрослый сын. Долгое время жила одна, но недавно в компании друзей детства встретила первую любовь. Между нами вспыхнули с новой силой чувства. Но мой мужчина женат, у него двое взрослых сыновей. Хорошая должность, наверное, прекрасная жена – о ней он ни разу не сказал дурного слова. О разводе и слышать не хочет. Что мне делать?

Людмила, г. Минск

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА
Александры ХАРРИС,
г. Москва

Самый неразумный выход из данной ситуации – верить в то, что взрослый, самодостаточный мужчина, любящий жену и детей, разведется. У вас есть два варианта развития событий. Наиболее разумный – уйти и не портить себе нервы. Менее разумный (и в каком-то плане аморальный) – принять ситуацию и оставить все как есть. Вы взрослый человек: за плечами у вас два брака, возможно, еще один союз вам и не нужен. Ведь и эти отношения могут закончиться неудачно – никто не гарантирует счастья.

Решите, что для вас в приоритете в данный момент. Если вы действительно хотите еще раз связать себя узами брака, то ставку лучше делать на мужчину, который не состоит в официальных отношениях, которому не нужно разводиться, делить совместно нажитое имущество и ссориться с собственными детьми. Сто раз подумайте, прежде чем что-либо предпринимать. Прислушайтесь к мужчине, который не видит вас на месте своей избранницы – он уже достаточно взрослый для таких умозаключений. Место рядом с ним давно и прочно занято, у него есть семья. Зрелость хороша тем, что с возрастом вы получаете суперспособность – трезво смотреть на вещи. Не нужно искать лишних проблем, выбирайте тот вариант, который не создаст дискомфорта ни вам, ни близким.

Смени картинку

Проработав много лет учителем, поневоле чувствуешь и видишь некоторые вещи «в разных проекциях». Но при всем при этом наши учащиеся видят нас глубже, чем мы думаем. Буквально за несколько уроков они просчитывают педагога: эта даст задание и забудет проверить, у той можно списать, тут профилонить не удастся, а здесь можно поклянчить балл «в счет будущего исправления»; дети знают, с кем можно пошутить, а с кем этого делать не следует. И как иногда интересно наблюдать, когда созданный в их воображении образ-стереотип ломается – педагог делает то, чего от него не ожидали.

– Поднимите руки, кто выполнил дополнительное задание?

Четыре человека.

– Молодцы! Всем ставлю «отлично».

– Даже не проверив? – удивляются остальные.

– Да, даже не проверив. За трудолюбие.

Опять даю дополнительное задание на дом. Уже поднимается семь рук. Опять ставлю высокие отметки.

– Надо же, – раздается голос с последней парты, – я думал, что вы больше так не поставите.

– И для тебя у меня особое задание, задержись после урока, – улыбаюсь в ответ.

Мальчишка неглупый, а вот учить ничего не хочет. Предлагаю ему подготовить к следующему занятию, на которое придут в качестве зрителей другие педагоги, небольшое сообщение.

– Ну что вы, какие сообщения, да еще на открытый урок, – начинает канючить разгильдяй.

– Неужели ты не хочешь всех удивить?

Он дает согласие. Его потрясающий ответ надо было слышать! А коллеги долго еще обсуждали это выступление.

К чему это я? К тому, что иногда полезно ломать стереотипы, поступать неординарно, делать то, чего от тебя не ждут.

– Ну что ему надо: завтрак, обед, ужин из нескольких блюд, дома чистота и уют, всегда при легком макияже, беседы поддерживаю, делами интересуюсь, – жалуется приятельница. – А он и не собирается на мне жениться.

– Смени картинку! – советует подруга. – Ты слишком правильная. У тебя выходной – спи до обеда. Потом надень его рубашку, а на голове наверти высокую гульку. И не смей ему прислуживать!

– Ну, я так не могу...

Смогла! А самое смешное, он испугался, что у нее появился другой (сам потом признался), заказал ужин в ресторане, шикарный букет цветов, а потом было и предложение. Так что иногда сломать стереотип полезно! Вы не празднуете День воспоминаний и День мудреца? А зря! Чем больше праздников – тем лучше! Купите шары, подпишите открытки, испеките пирог или кексы – и приятный вечер обеспечен.

Ольга, г. Брест

Помогите выбрать

Кто-то приходит к психологу, потому что не может построить отношения – никак не получается, мужчины все время «сбегают». Обратная ситуация – когда нужно выбирать: один мужчина – надежный и стабильный, другой – веселый и душевный. Вот тут-то и начинаются проблемы.

Этот разговор состоялся между мной и Кристиной.

– Я уже делала таблицу, сравнивала Пашу и Колю. Очень разные характеристики... Вчера созванивалась с астрологом. Он провел бесплатную консультацию. Сказал, что по гороскопу я совпадаю с Пашей. Но потом добавил, что на мне много зависти, «венец безбрачия». Предложил за деньги «очиститься». Может, это действительно поможет с выбором? Я совсем запуталась. Хотя, возможно, это просто шарлатанство...

– Снятие венца безбрачия – не моя тема. К тому же, на данный момент оба мужчины готовы на вас жениться.

– Это меня и сводит с ума. Но как выбрать? Мне скоро сорок. Я понимаю, что пора создавать семью. Но с кем из них? Где гарантия, что через пару лет совместной жизни не охладею к тому, кого выберу? Люди говорят: «Ах! Любовь слепа!» А у меня совсем даже не слепа. Как раз наоборот, я очень разборчива. Или, может, я не люблю ни одного из них?

– Кристина, давайте подумаем вместе еще раз. Вы выбираете между Пашей и Колей. Паша, как вы сказали, надежный. «Рукастый», у него все налажено и выверено. Работа стабильная. Вам с ним спокойно, с таким точно не пропадешь. Но скучно. Зато Коля – с ним как раз не соскучишься. Он легкий на подъем, предприимчивый. Вы говорили,

свой бизнес открывает? Возможно, добьется большого успеха. Правда, какой из него будет муж – непонятно. Но ведь главное – найти способ решения проблемы, не обязательно все делать самому. Ну не умеет он лампочки вкручивать – наймет электрика. Важно, что с ним вам легко, сами говорите. Пожалуй, Коля – это лучший вариант. Объективно. Раз ваше сердце молчит, значит, надо выбирать сообразно здравому смыслу.

– Вы на самом деле думаете, что надо выбрать Колю? А как же тогда расстаться с Пашей?

– Лучше освободите его сейчас, чтобы он мог быстрее оправиться после потрясения.

– Пожалуй, вы правы... Да, с Колей мне явно лучше. Мы с ним больше сочетаемся характерами. Спасибо большое! До свидания.

– До свидания....

Через месяц Кристина снова приходит ко мне.

– Помните, мы говорили про Колю и Пашу?

– Конечно, помню.

– В общем, мы расстались с Колей.

– Как же так? Ведь решили, что лучше выбрать его?

– У меня был серьезный разговор с Пашей. Я сказала, что мы должны расстаться. Правда, не говорила, что ухожу к другому. Я приняла предложение Коли. Мы оба были очень счастливы. Какое-то время. Но потом что-то закрутилось, и мне стало так страшно! Что, вот, я теперь навсегда с ним. А ведь он такой вспыльчивый, импульсивный, несобранный. Да, с ним весело, но мы ж вместе жить хотим, а не только веселиться. И потом мне снова позвонил Паша. Он сказал, что понял все ошибки. Что он готов работать над отношениями. Тогда все и поменялось.

– Сейчас вы уверены, что сделали правильный выбор?

– Не уверена. Но Паша не дает мне об этом думать. Мы с ним постоянно вместе. Планируем будущее, постоянно что-то обсуждаем. Насколько у нас сил хватит – не знаю.

– Что же сегодня стало целью вашего визита?

– Хочу понять, в чем мои ошибки в отношениях с Пашей. Хочу создать с ним нормальную семью. Но сначала объясните мне, почему вы тогда решили, что Коля – лучше?

– Кристина, никто не знает, кто лучше для вас – Паша или Коля. Ни астролог, ни психолог. И я не знала. **Ваши мысли бегали по какому-то замкнутому кругу. Надо было чуть-чуть изменить траекторию. Нужен был какой-то толчок. Он и произошел, когда вы решились на разговор с Колей.** Немного изменилась диспозиция. А дальше вы уже сами все сделали так, как было лучше вам. Что бы там люди ни говорили про авторитет психолога, но человеческая душа намного сильнее авторитетов. Она принимает решение. Давайте же поговорим о вас и о Паше.

Наталья ЛУБИНА,
психолог,
г. Санкт-Петербург

Ты же девочка!

В прошлом номере очень понравилась статья «Не буду работать мамой!». Психологи не устают повторять, что все проблемы – из детства. Но как распутать этот клубок травмирующих ситуаций, за какие ниточки потянуть? Конечно, без профессиональной помощи сложно обойтись. Но в статье на примерах из практики психолога так доходчиво показан механизм воплощения детских травм во взрослой жизни, что я призадумалась. Начала вспоминать, анализировать – и поняла, откуда у меня нелюбовь к готовке.

Нет, иногда находит вдохновение, и я удивляю близких кулинарными шедеврами. Но в основном приготовление пищи воспринимаю как обязанность, стряпаю на автомате, и почему-то всегда внутри какое-то раздражение. И вот я как бы со стороны увидела себя подростком. Стою на кухне у бабушки, которая тщетно пытается научить меня готовить. А мне настолько противен запах жареного лука, что просто выворачивает. Бабушка не унимается: «Как так? Ты же девочка! Тебе придется готовить!» А я гордо, со всем подростковым максимализмом заявляю: «Мне не придется готовить, потому что найду себе мужа, который будет водить меня по ресторанам!» Конечно, бабушка и ставшая свидетельницей этого «кулинарного поединка» тетя только усмехнулись моей «находчивости» и ответили что-то в духе: «Денег не хватит каждый день по ресторанам ходить».

С той поры много воды утекло. Я не превратилась в поклонницу фастфуда, мужа-олигарха тоже не встретила. Понемногу училась готовить, но внутренний протест не проходил, а я не понимала, откуда берется раздражение. Конечно, можно найти способ отстраниться от этого жизненно важного процесса, но с появлением ребенка хочешь не хочешь, а стоять у плиты нужно каждый день, бывает, и по нескольку раз. И вот благодаря этой статье удалось вспомнить тот разговор с бабушкой, когда я приняла решение не готовить. Пришло и осознание: теперь у меня, выражаясь словами психолога из статьи, «намного больше сил и возможностей для разрешения возникающих трудностей и для принятия нового решения».

Сейчас процесс готовки можно с легкостью превратить в увлекательное мероприятие, ведь появилось столько разных кухонных помощников! А посуда – это отдельная история. Моя подружка, например, недавно похвасталась новым приобретением – глиняной сковородкой кеци. Говорит, что блюда, приготовленные в ней, обладают совершенно невероятным вкусом. Что ж... Вперед, к новым кулинарным решениям!

Ирина, г. Воронеж

Как слово отзовется

Письмо Надежды «Дочь бросила вуз» из мартовского номера повергло меня в шок. Действительно, очень непростая ситуация. Хотя, кто знает, как дальше сложится жизнь ее дочери. Пути Господни неисповедимы. То, что сейчас представляется трагедией всей жизни, потом может обернуться лишь ступенькой к чему-то лучшему.

Надежда, у меня сложилось впечатление, что ваша дочь принимает не осознанные решения, а рубит сплеча – ничего не сказав, не обсудив с родителями, забрала документы из вуза. Другое дело, если бы она сама все оплачивала, но это бремя легло, как я поняла, на плечи родителей. Потом ушла из дома и начала встречаться с женатым мужчиной...

Мне кажется, что все дело в его влиянии на нее. Помню, будучи студенткой, я влюбилась в зрелого мужчину. Я тоже была отличницей, жизнь постигала через книжки. Напридумывала себе таких страстей! К учебе интерес погас, хотелось побыстрее окончить вуз – и во взрослую жизнь! До сих пор жалею, ведь могла бы поступить в аспирантуру. Но в голове был туман из-за влюбленности. В мою историю вмешалась мама. Женщина с мужским характером, она на корню пресекла наше общение в тот момент, когда мужчина уже начал звать меня «в прекрасное будущее». Я ужасно страдала. Между мной и мамой выросла стена непонимания, обид, даже, признаюсь, ненависти. Сейчас иногда задумываюсь: а как могла сложиться моя судьба, если бы мама не вмешалась? Не попробовав, как говорится, не узнаешь...

Но сейчас мне грех жаловаться на жизнь. Единственное, что осмелюсь посоветовать Надежде, исходя из собственного дочернего опыта: главное – не прерывать общение с дочерью, бережнее относиться друг к другу, не гнуть только свою линию («Я же жизнь прожила, видела побольше твоего»), больше слушать дочь. Возможно, она со временем поймет, что вы хоть и не разделяете ее взгляды, но остаетесь для нее любящей, доброй мамой, всегда готовой принять, что бы ни случилось и каких еще глупостей она не натворила бы. Какие слова подобрать? Здесь нужно действовать тактично и осторожно, ведь «нам не дано предугадать, как слово наше отзовется...»

Ирина, по e-mail

Авторская рубрика Натальи ЯРЕМЧУК, кандидата психологических наук, акушера-гинеколога (стаж работы в родильном доме 25 лет), которая пишет рассказы, основанные на реальных событиях.

Важный звонок

В родзал поступала молодая женщина. Ее муж уже третий раз выкладывал кульки из объемной сумки, горестно вздыхал, складывал обратно, а затем выкладывал опять.

«Куда же мы положили эти шлепанцы?» – бормотал он, и цвет его лица напомнил ей переспевшие сливы на ее даче. «Вы позволите?» – спросила врач. И, даже не заглядывая в сумку, просто опустила туда руку и за секунду вытащила бумажный пакет со шлепанцами веселого салатового цвета.

«Опыт! Опыт и знание женской логики!» – с серьезным лицом проговорила акушерка, а затем наклонилась к ней и шепнула на ухо: «Вас там ждут. Попросили, как освободитесь – выйти на одну минуту».

Мужчина. Интересный. Стильный плащ и ухоженные руки. Волосы, чуть тронутые сединой. В глазах тоска. Суетливо засовывает ей в карман клочок бумаги: «Я не прошу ничего противозаконного. Просто позвоните мне и скажите два слова. Просто два слова, что все в порядке. На бумаге я написал свой номер телефона. Я ее отец», – мужчина вдруг странно наморщил нос, и три поперечные складки на переносице сделали его похожим на обиженного ребенка.

У нее сейчас было десять свободных минут и не врачебное, а человеческое, а еще вернее – чисто женское любопытство. Он женился, потому что девушка забеременела. В дочке души не чаял. Жена любила дочку и алкоголь. Жену не любил, терпел из-за дочки. А через пятнадцать лет ушел. У жены – инсульт, скоропостижная смерть, а дочь его вычеркнула из жизни. Вот уже восемь лет он пытается наладить с ней контакт. Собирает по крупицам информацию про ее жизнь. А сегодня – она рожает ребенка... Мужчина опять наморщил нос, и появились эти забавные три поперечные складочки. Она вдруг поняла, что он таким вот образом сдерживает слезы.

Через двадцать минут она останавливала кровотечение у молодой женщины с раком шейки матки, стараясь не пропускать через душу и ее возраст, и ее стандартные слова, что зачем ходить к гинекологу, если ничего не болит. Через час она уже стояла на кесаревом сечении у ВИЧ-инфицированной

беременной с высокой вирусной нагрузкой. Через три часа – пыталась объяснить маме пятнадцатилетней девушки, что ее дочь действительно живет половой жизнью, принимает гормональные контрацептивы. Через пять часов пришлось опять помыться на операцию, потому что у необследованной беременной на кесаревом сечении обнаружился большой фиброматозный узел. А еще через шесть часов она объясняла обладательнице салатовых шлепанцев, которая родила здорового мальчика, что молозиво и молоко обязательно появятся. А единственный механизм для этого придумала сама природа – когда ребенок активно сосет грудь. И новорожденный сейчас как раз и пытается это делать.

Периодически малыш терял грудь и сразу начинал так сопеть и морщиться, что на его носу образовывались три забавные складочки... Она вдруг вспомнила и нащупала в кармане халата клочок бумаги.

«Я так хочу, чтобы он был счастливым. Всю жизнь! Как вам кажется, сынуля похож на меня?» – с невыразимой нежностью спросила молодая мама.

Врач посмотрела на счастливую родильницу и, тщательно подбирая слова, сказала, очень тихо: «Вот если сын вырастет и будет очень неправ. Очень... Вы бы хотели, чтобы его простили и дали ему шанс на вот это самое счастье, про которое сейчас говорите?» Увидев, что женщина с беспокойством смотрит на нее, продолжила еще тише: «Когда вы поступали в роддом, ко мне подошел мужчина. Мужчина, на которого этот малыш немного похож. Оставил номер телефона и попросил перезвонить. Я не имею права это делать. И не буду никому звонить. Я оставлю эту маленькую бумажку вам».

Через два часа, пробегая по послеродовому отделению, она притормозила возле приоткрытой двери палаты новенькой родильницы.

Дежурная акушерка доложила, что с женщиной все в порядке. Матка сокращается, ребенок активно сосет, давление и пульс в норме, температуры нет.

Из палаты доносился тихий смех: «Папа, ну какой же ты бестолковый! Памперсы не покупаются просто так! Они зависят от веса ребенка. Прочитай, что написано на упаковке, которую ты купил»...

ДЕТИ *До 16 и старше*

Большие чувства маленьких

– Большие чувства – это о чем? – младший сын, пристроившись за моим плечом, выхватывает из текста заголовок.

– О любви, конечно!

– О любви?

– Будешь моим экспертом в этом вопросе? Вот скажи: бывает ли любовь в детском саду?

Он мягко улыбается, вспоминая, и убежденно отвечает:

– Любовь бывает позже, сначала – душевность!

***

...В детском саду, куда мама каждое утро отводила Коленьку, была одна девочка. Вернее, девочек было много, но Коленьке нравилась именно она. И так удачно получалось: когда воспитательница строила группу по росту, Коленька оказывался рядом с этой девочкой. Вот и сегодня на музыкальном занятии они очутились вместе. Воспитательница играла на пианино, все пели, а Коленька ждал, когда же будут разучивать танец. Нет, он не любил танцевать – он мечтал... ну, сами понимаете! Раздалось долгожданное: «Мальчики приглашают девочек на танец! Постарайтесь сделать это красиво!» Коленька очень старался. Он встал, одернул рубашечку, плавно повернулся и шаркнул ножкой, от смущения разглядывая сандалики. Вдруг кто-то толкнул Коленьку в плечо. Он поднял голову: дерзкий вихрастый уже держал за руку его девочку. Коленька, страдая, топал в паре с таким же незадачливым кавалером.

Когда все закончилось, Коля, понурясь, вернулся на свой стульчик. И вдруг перед его опущенным взглядом возникла рука, зажатая в кулачок. Оп! – и на раскрытой ладошке оказалась конфета. «Это тебе!» – сказала девочка. Коленька просиял. Все только начиналось!

***

На ней была смешная зеленая шапка с белыми помпончиками. Она неслась на санках с горы и хохотала, а помпончики подпрыгивали, будто два веселых кролика. Юрка стоял и улыбался вслед. В другое время он бы тоже мчался, но сейчас – опирался на костыли... Когда они возвращались из школы, она несла его портфель, отчего ему было ужасно неловко. Юрка сбивал костылем сосульки и отчаянно прятал смущение. Он бравировал историями о прыжках по крышам гаражей и о настоящих археологических раскопках. Она то ахала, то хохотала, когда он предъявил найденный «артефакт» – сморщенный одеревеневший стручок, в котором прятались земляные орешки.

...Весной растаяли снег и боль в ноге. Теперь Юрка мог бы носить из школы два портфеля, свой и ее! Только вот она тоже будто бы растаяла, уехав из городка навсегда. А на душе все равно было тепло! Ведь чувства не тают, а наполняют. Он знал: где-то далеко прыгают пушистые помпоны, даря радость и уверенность, что все будет хорошо! А иначе и быть не может, если в это веришь.

... Все, чем наполнено детство, случается не зря! Первые печали и радости, надежды и сомнения, детские симпатии и дружба создают основу, которая в дальнейшем позволяет строить доверительные отношения с людьми. Это делает нас способными осознавать свои эмоции, испытывать чувства и не бояться их. Возможно, взрослея, мы не так отчетливо помним свои первые переживания, но они были! И этот опыт помогает каждому создавать свою вселенную любви.

Мы живем во времена, когда люди искусственно отдаляются друг от друга. Нельзя во всем винить пандемию – она лишь усилила процесс отдаления человека от человека. Пару лет назад, еще до «изоляции», я зашла в школу. И была шокирована: на перемене младшеклассники не бегали и не шумели! Сидели, уткнувшись каждый в свой телефон. Как под гипнозом, не замечая ничего и никого вокруг.

Как родитель, я ощущаю ответственность за то, что происходит с детьми. Что же получается – чтобы ребенок не был «белой вороной», его непременно надо снабдить девайсом соответствующего уровня? Виртуальная дружба, виртуальные чувства, симпатии в «лайках», – кто больше? И что дальше?

Проблема даже не в том, что такие шаблоны поведения становятся нормой, а в том, что это не осознается как проблема. Мы шагнули так далеко, что и не заметили, как опустилась при этом планка того, что прежде считалось значимым, ценным, необходимым. Что же с этим делать? Готовых рецептов нет. Для начала, может, самим почаще отрывать глаза от экранов, чтобы увидеть тех, кто рядом? Чтобы в реальном, а не виртуальном мире почувствовать их тепло и ответить им взаимностью.

Виктория, г. Воронеж

Все против одного

У меня сложная ситуация в семье, особенно в отношениях с мамой. Когда учился в школе, стал жертвой травли, а мама вместо того, чтобы мне помочь, ругала за неуспеваемость. Хорошо учиться в таких условиях было практически невозможно, ситуация доходила до того, что не только одноклассники, но и ребята из других классов поджидали меня у школы и вымогали деньги. Из-за хронического стресса у меня появились проблемы со здоровьем. Я думал, что это простой невроз, но потом выяснилось, что у меня шизофрения. Думал, мама поможет справиться с болезнью, а она вместо этого стала угрожать принудительным лечением в психиатрической больнице. Ей нужно, чтобы я был удобным для нее и моей младшей сестры. Например, должен бесшумно закрывать дверь в комнату, а это иногда бывает достаточно сложно. Из-за болезни мне трудно стало ходить в душ, а мама требует, чтобы я делал это каждый день... Попросил ее быть мне другом, а не врагом, на что она ответила, что всегда готова мне помочь, и не надо видеть в ней врага. Странная дружба получается...

Без подписи

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА
Ирины ОБУДОВСКОЙ,
г. Москва

Жизнь в состоянии хронического стресса, страха и напряжениия не каждому взрослому по силам, что уж говорить о ребенке. Ситуация «все против одного» – нездоровая и неправильная по умолчанию, вашей вины в этом нет и не было. Просто знайте это. Очень жаль, что близкие не сумели поддержать вас в тот период. Бывает, что родители видят проблему, но не считают нужным вмешиваться, считая, что дети должны справляться сами и учиться постоять за себя. Увы, на деле такая «учеба» превращается в борьбу за выживание. Ребенок, не имеющий поддержки, одинок и вынужден приспосабливаться – не потому, что он «слабый», а потому, что у него нет опыта поведения в подобных обстоятельствах. И даже если обидчики «всего лишь шутили», в мире ребенка все происходит по-настоящему. Иногда взрослый сам так напуган, что не знает, как действовать. А иногда недооценивает значение происходящего, недостаточно чуток, чтобы заметить – пора что-то предпринять! Не знаю, что на самом деле пришлось пережить вашей маме, но неудивительно, что опыт того времени вы переносите на отношения с нею сегодня: «Не помогла тогда, не помогает и сейчас».

Однако вы теперь старше и взрослее, верно? В письме вы указали поставленный

вам диагноз, но остается лишь догадываться, как он в действительности влияет на вашу жизнь, как именно отражается на вашем состоянии и настроении, есть ли у вас круг общения, какие виды деятельности вам доступны, а какие – затруднительны, как вы сами к себе относитесь, как воспринимаете диагноз, получаете ли лечение, и если нет, то почему... А пока я предложу вам ответить на несколько вопросов, чтобы попробовать увидеть сложившуюся ситуацию со стороны:

Что конкретно вы подразумеваете под дружбой с мамой?

Как вы думаете, что именно заставляет вашу маму угрожать принудительным лечением? Как в этом случае вы поступили бы на ее месте, и почему?

Что такое «быть удобным»? Относится ли это только к вам – или ко всем членам семьи? Например, только вам нельзя хлопать дверью, а всем можно? Или все-таки соблюдать тишину – пожелание для всех?

Как часто вы принимаете душ?

Почему маме важно быть уверенной, что вы следите за гигиеной?

Есть ли для вас какие-то плюсы в том, чтобы мыться ежедневно? Какие конкретно минусы вы видите?

Как часто вы сами хотели бы принимать душ? От чего бы зависел ваш график?

Есть ли у вас понимание, как именно мама могла бы вам помочь в сложившейся ситуации?

Назовите конкретные действия, которые хотели бы видеть от мамы, сестры. Сначала ответы могут быть общими: например, любить, заботиться, понимать... Пробуйте конкретизировать: что значит «понимать»? «Любить» – что именно делать, и чего не делать в отношении вас? Забота в какой форме вам необходима, а что будет лишним?

Возможно, после ответов на эти вопросы вы захотите еще раз обсудить эти темы с мамой. Обсуждая, поясняйте, почему вам это важно, в чем именно вам нужна поддержка, а что хотели бы взять на себя. Конечно, все это не дает гарантий взаимопонимания, но повысит шансы найти приемлемый для вас обоих компромисс.

Письма читателей комментирует психолог Ксения СБОРЩИКОВА, г. Москва

Если у вас возникли сложности в воспитании детей, они не слушаются вас или вы не можете услышать их, пишите нам по адресу: ps@toloka.com

Мам, посмотри!

Наш сын – третьеклассник. Чем бы он ни занимался, постоянно слышу: «Мам, посмотри! Мам, как я могу! Мам, глянь, как я построил!» И далее – долгие рассказы про его машины, космические корабли, зомби и пр. Ну ладно, раз посмотрю, два, три. Дальше начинает все это раздражать, своими делами совершенно невозможно заниматься, и уж тем более работать (из-за пандемии весь наш отдел сейчас трудится на дому)... Как дать ребенку понять, что у мамы есть и свои дела?

Валентина, по e-mail

Все дети очень разные. И действительно, есть такие, кто нуждается в повышенном внимании, интересе, вовлеченности со стороны других людей, особенно близких. Иногда это проходит со временем, а бывает так, что остается на всю жизнь в качестве личностной характеристики и особенности характера.

Отлично, если вам удается уделять сыну достаточно внимания. Хорошо, если есть возможность выделить время, в течение которого (полчаса, 15 минут, сколько есть) полностью сосредоточиться на том, что важно ребенку. Но, разумеется, у вас есть и свои дела, даже при отсутствии работы дома. Вы не обязаны с энтузиазмом откликаться на каждый призыв ребенка.

Поэтому не надо искать способы «дать понять» мальчику, что у вас есть свои интересы. Лучше сказать максимально прямо и ясно, что вы заняты: работаете, готовите еду, отдыхаете или занимаетесь каким-то другим делом. И что освободитесь примерно в такое-то время, а сейчас, «если не пожар или наводнение», вас нельзя отвлекать.

Сначала это может быть непривычно и трудно для ребенка,

поэтому стоит выделять «на свои дела» не очень большие временные промежутки, а со временем, если будете последовательны и настойчивы, сын научится принимать новые правила. А умение справляться с ограничениями и считаться с другими людьми – очень важный навык, который, безусловно, пойдет на пользу вашему ребенку.

Только спокойствие

Моему сыну девять лет. Учится хорошо – на «4» и «5», ходит в школу не сказать что с большой охотой – но и без отвращения. Но как только дело доходит до выполнения домашнего задания, начинается катастрофа: возмущается, топает ногами, кидает тетради. Потом все-таки делает «домашку», но с такими нервами, и иногда даже с плачем, если что-то не получается (например, с одного прочтения выучить правило или написать что-то без ошибок)! Говорит, что школа и домашние задания созданы для того, чтобы отбирать у детей свободное время. Как объяснить сыну, что школа – это очень важно?

Валентина, Республика Удмуртия

Вы пишете, что сын учится хорошо. И, наверное, в школе он не топает ногами, не кидает тетради и не плачет, если что-то не получается. Тогда возникает вопрос: насколько вы вовлечены в его домашние задания? Как именно? Удается ли вам оставаться спокойной?

Маме приходится совмещать много ролей: помощника-наставника, контролера, мотиватора, педагога, любящего и понимающего родителя. Мало кто может с этим справиться, особенно если учесть, что у мамы или папы есть и свои дела. Все это, естественно, может вызывать раздражение и нетерпение. А если вы в душе злитесь, нервничаете, торопитесь, расстраиваетесь, разочаровываетесь – ребенок обязательно это почувствует.

Если в вашей семье похожая ситуация, то стоит подумать, как передать сыну больше самостоятельности и ответственности за учебу; разобраться, с чем он справляется сам, а где необходима помощь, и как ее постепенно сократить. Например, определите вместе с сыном, сколько времени ему необходимо уделять домашним заданиям. Затем составьте вдвоем расписание дня. Напоминайте ему о времени начала занятий и при необходимости контролируйте результат, не вмешиваясь в процесс. Скорее всего, успеваемость на какое-то время снизится, зато ребенок научится самоорганизации, что немаловажно.

Какие могут подстерегать сложности? Ребенку может оказаться трудно переключаться с каких-то интересных занятий или игр на выполнение школьных заданий. Тут потребуется ваша настойчивость, последовательность и, конечно, спокойствие. Может быть, стоит подключить к этому процессу другого члена семьи – отца, старшего брата, сестру, тетю. Можно понаблюдать и обсудить вместе с сыном, что поможет ему лучше справляться: последовательность выполнения уроков (сложные – легкие, любимые – нелюбимые); четкие временные интервалы (таймер, переменки); удобная организация рабочего места (отсутствие отвлекающих предметов, шума, разговоров).

Смертельный номер

Как вчера помню знойное лето 84-го. Мне было восемь лет, и я, как и соседские девчонки, нянчилась с младшим братом. Мы весь день вместе играли на улице и в старом саду, на горе и за детсадом. Это была разновозрастная ватага от двух до 12 лет. Старшие мальчишки и девчонки, мы рано научились зорко следить за почти грудными малышами.

Дорога к нашей поляне не проходила мимо соседских огородов. И к середине августа у самой обочины, в зарослях кукурузы вдруг показалась огромная золотая дыня. С каждым днем она нам казалась все больше и больше, и даже сейчас мне чудится ее волшебный дурманящий запах. Наши родители почему-то своих дынь не выращивали, и золотистая красавица для нас была настоящим чудом.

Продержались мы, наверное, с неделю. А потом состоялся «военный совет». Девочки постарше решили взять из дома нож и вечером, собравшись вместе, срезать, наконец, вожделенную добычу. Мы притащили ее на нашу поляну в старом саду и съели – на десять человек как раз хватило по одному куску.

Но наше преступление не осталось незамеченным. Хотя я до сих пор не верю, что кто-то из наших «сдал» всех родителям. Короче, одна из мам с каждым из воришек провела беседу «по душам» – но не о том, какие мы плохие. Она сообщила, что соседка накануне опрыскала огород страшным смертельным ядом, и теперь все, кто ел ту дыню – умрут.

Сказать, что мы были в шоке – ничего не сказать. Больше всего нам было жалко своих младших братьев. После задушевного разговора с разоблачительницей мы с девочками встретились дома и расплакались. Я представляла, что мой младший братик – такой маленький, хорошенький, белокурый ангелочек – может умереть из-за моей глупости. От всепоглощающего чувства вины не могла заснуть всю ночь. И честно приготовилась умереть.

А потом хозяйка злополучной дыни, видя наши терзания, пожалела раскаявшихся воришек и призналась, что ничего не травила, и сама хотела угостить ароматной дыней наш уличный «детсад», но мы ее опередили. Между тем, после таких переживаний я лет десять на дыни смотреть не могла. А чтобы взять что-то чужое без спроса – вообще речи нет! А как вы считаете, такой способ отучить детей брать чужое – эффективный или жестокий?

Александра, по e-mail

Кто хозяин лопаты?

Прочитала в мартовском номере письмо «Кнут или пряник», в котором читательница Юлия обращается к читателям с вопросом, кто прав: она, которая бытовую рутину старается превратить в занимательный квест и вовлечь в него деток, или же семья сестры ее мужа, которые криком и угрозами воспитывают ребенка. Сразу же в памяти всплыла картинка из детства.

Меня с двоюродным братом летом отправили к бабушке с дедушкой в деревню. Было время уборки картошки. Меня уговаривать долго не надо было, умеренный физический труд приносил удовольствие. Так приятно было потом, смыв под душем усталость, вечерком посидеть на лавочке с книжкой, мельком поглядывая на проделанную за день работу и составляя планы на день следующий. А мой брат любил полениться: долго собирался с духом, что-то искал в сарае. К тому времени, когда он появлялся в огороде, я уже успевала выкопать картофель на нескольких грядках. Но между нами была какая-то душевная близость, несмотря на то, что я была немного старше. Смеялись так, что животы лопались от смеха! Уж и не припомню, что нас так веселило. Какие-то мелочи, наверное. И за шутками-прибаутками мы вместе хорошо работали. Я раззадоривала брата, устраивала соревнования, что-то вроде «Кто хозяин лопаты?» Ему явно нравилось показывать свою значимость, мужскую силу.

Но все менялось, когда приезжали его родители. Стоило всем вместе выйти в огород, брат после нескольких взмахов лопатой «жутко уставал» и начинал ныть. Родители его жалели и отправляли отдохнуть («а вдруг ему голову напечет?»). И такое отношение прослеживалось везде. Брат не мог заставить себя сесть за уроки – родители или жалели его, или кричали: «Делай уроки! Учись! Хватит играть!» Не хотел есть суп – ладно, выпей хоть чаю с булочкой. Поэтому я целиком и полностью на стороне Юлии. Но тут есть еще один нюанс: не все обладают такими способностями, чтобы мотивировать другого человека на выполнение каких-то действий, увлечь его. Или не хотят этого. У кого-то это получается легко, играючи, а другим проще накричать, чем разбираться в тонких материях поведенческих реакций. А то, что папа мальчика сказал: «Это мой сын, и я сам решаю, как его воспитывать» – так это, на мой взгляд, говорит только о его неуверенности в себе, неспособности воспринимать новую информацию и учиться, пусть даже ты сам уже в том возрасте, когда можешь чему-то научить других.

Ирина, г. Воронеж

Задавать вопросы

Мы живем с дочерью всего в 300 км друг от друга, но последнее время видимся нечасто: семья, дела, заботы. Правда, созваниваемся практически каждый день, но подолгу разговаривать не получается. А так как вопросов у дочки всегда много, а с рождением ребенка стало в разы больше – она с детства привыкла со мной советоваться – я стала писать дочери письма. Только попросила готовить вопросы заранее. Ответы я начитывала на диктофон или посылала по электронной почте. Одно из таких писем отправляю на суд читателей.

«Леночка, вот и наступил, наконец, день, когда дочь твоя и наша драгоценная внучка переступила порог детского сада! Тае скоро пять, и это ее первое учреждение, где придется жить по новым правилам, подчиняться чужим людям. Чтобы психологически облегчить жизнь в новом коллективе, учи Таю правильно задавать вопросы. Имей в виду, этот навык пригодится ей не только сейчас. Не успеешь оглянуться – наступит следующая ступень взросления: школа. Послушай маму-учительницу, уж я-то знаю, о чем говорю.

Большинство учебных неурядиц в начальных классах происходит часто из-за того, что ребенок, если что-то не понял на уроке, не умеет или стесняется спросить об этом учителя. И недопонимание все растет, пока не приведет к серьезным учебным проблемам. Так что умение правильно задать вопрос и выслушать полученный ответ – такая же важная составляющая успеш-

ной учебы, как аккуратный почерк или знание простейших математических операций.

Чтобы научить дочь правильно спрашивать, вам с мужем нужно самим кое-чему научиться. В первую очередь – быть терпеливыми и внимательными. Занимаясь с ребенком, постарайтесь не показывать, что вас ждут другие дела. Имейте «про запас» хотя бы 20-30 минут. Слушайте вопрос до конца, даже если кажется, что с первых слов поняли, что именно хочет спросить ребенок. **Во-первых,** может оказаться, что Тая имеет в виду не совсем то, что вам показалось сначала. А **во-вторых,** так вы подчеркнете значимость ее слов.

Если вам не вполне понятна суть вопроса, не отмахивайтесь от него сходу как от «дурацкого», а уточните, что именно интересует дочь. Маленькие дети далеко не всегда могут сформулировать, что они имеют в виду. Вам, по сути, надо помочь дочери в этом: «Ты хочешь знать, зачем в книге используют буквы разной величины?», «Ты не поняла, как отличить круг от овала?» и т.д.

Даже если ребенок в сотый раз задает один и тот же вопрос, постарайтесь не раздражаться. У детей в этом возрасте память еще очень короткая, и далеко не все ваши объяснения ребенок способен запомнить с первого раза, особенно когда дело касается совершенно новых, непривычных сфер деятельности: чтения, письма и т.д. При помощи наводящих вопросов попробуйте выяснить, что именно Тая не понимает в ваших объяснениях.

Не стесняйтесь говорить «не знаю». Если не можете ответить на вопрос – так и говорите. Предложите вместе поискать ответ в энциклопедии.

Грамотно задавайте вопросы сами, четко формулируйте их, беседуя с дочкой. «Я хочу тебя спросить», «Скажи, пожалуйста», «Мне интересно», «Как ты думаешь...» И внимательно, не перебивая, выслушайте ответы.

Познакомьте ребенка с речевыми формулировками:

«Я не вполне поняла...»
«У меня возникли вопросы...»
«Правильно ли я понимаю...»
«Посоветуйте мне, пожалуйста...»

Конечно, далеко не все детские, порой кажущиеся вам нелепыми вопросы, которые бесконечно задает любопытная дочь, имеют непосредственное отношение к учебному процессу. Ребенок пока еще просто не в состоянии отделить главное от второстепенного. Однако, резко одернув его, вы добьетесь лишь того, что он накрепко усвоит: задавать вопросы – стыдно, вредно, а то и опасно. А это может привести лишь к тому, что из активного и пытливого участника учебного процесса наша школьница превратится в механического исполнителя не вполне понятных, а значит, абсолютно бесполезных для нее заданий. Задумайтесь об этом».

Наталия КАРКАЧЕВА,
Краснодарский край

Пять «не»

Из застенчивого малыша может вырасти маленький неудачник. Чтобы этого не произошло, ни в коем случае нельзя...

1. Пугать ребенка. «Страшилки» могут быть самые разные – от «придет серенький волчок и укусит за бочок» до «будешь себя плохо вести – оставлю тебя в лесу и уйду». Конечно, имеются в виду те угрозы, в которые сын или дочка верят. Если же у вас это своего рода шутки, и ребенок их понимает и подыгрывает вам, в этом нет ничего ужасного. Но если малыш допускает хоть малейшую вероятность, что его отдадут дяде-милиционеру, или что мама уйдет от него к другому мальчику... Взрослые, прибегающие к таким приемам, совершенно не отдают себе отчет, как сильно злоупотребляют властью над ребенком. А потом удивлются, откуда у детей берутся беспричинные страхи, энурез, нервный тик и ночные кошмары.

2. Ставить малышу в пример других детей. Ваш кроха должен знать, что он для вас – самый любимый, единственный, неповторимый и вы любите его таким, какой он есть. Постоянные сравнения с другими детьми (особенно не в его пользу) подтачивают его уверенность в себе. В том числе не следует ставить малышу в пример его братьев и сестер. Дети и так соперничают за родительское внимание, стоит ли лишний раз задевать болезненные струны?

3. Обманывать ребенка. Самый распространенный пример, когда мама идет с малышом на прививку и обещает ему, что больно не будет, доктор только посмотрит горлышко. Сиюминутная задача решена – ребенок входит в кабинет без рева. А дальше? Дальше – эмоциональное потрясение, обида, боль, разочарование, гнев. После малыш станет бояться даже безобидных медицинских процедур, потому что ваши заверения «больно не будет» станут для него пустым звуком. Но главное – он перестанет вам доверять. Вы готовы платить такую цену ради тактической выгоды?

4. Говорить ребенку, что он плохой. Даже если он действительно плохо поступил. Как говорится, назови человека десять раз свиньей, и он захрюкает. Можно комментировать те или иные действия малыша, но не его личность в целом. Например, «ты вчера плохо поступил, обидел соседскую девочку». Но только не спешите пригвоздить его к «нижней планке» суровым приговором «ты – плохой». Иначе рано или поздно ему надоест доказывать вам обратное.

5. Сулить бесперспективное будущее. «Если будешь и дальше таким стеснительным, не поступишь в хорошую школу», «Будешь такой тихоней – никто тебя замуж не возьмет». Наоборот, в застенчивого кроху надо вселить уверенность, что у него все в жизни будет хорошо.

Вера СЕЛЕЗНЕВА,
мама четверых детей, г. Москва

Поговори со мной

В мартовском номере, прочитав письмо «Ручка раздора», захотелось поддержать Ольгу, которая поделилась своей историей из детства. Ольга, я тоже помню те многоцветные ручки с несколькими стержнями, о которых вы пишете, и сильное желание иметь такую же. Вы экономили на школьных завтраках и предвкушали обладание ею, и это делало вашу маленькую мечту еще более яркой. Действительно, весьма болезненно, что покупка ручки совпала с потерей одноклассником. Вы пережили тройную беду: вас обвинили в воровстве, лишили приобретения, а главное – вас никто не услышал.

Вы когда-нибудь говорили с родителями о том, как было обидно, что они тогда не заступились? Если нет, может быть, имеет смысл сейчас попытаться? Иногда спустя время родители иначе смотрят на причиненную ребенку боль и понимают, что они обесценивали его чувства. Когда так происходит, становится легче простить. Если же ничего не поменялось, подумайте над следующим: в каких аспектах жизни вы чувствуете родительскую поддержку? Порой понимание и подмечание таких моментов хотя бы частично компенсирует то, чего нам не хватает со стороны близких. У вас сейчас доверительные отношения с родителями? В нашем детстве мамы и папы нередко ориентировались на общественное мнение куда больше, чем на душевный комфорт ребенка. Просто потому, что не умели иначе.

Мы сейчас многое знаем о непрожитых травмирующих ситуациях, неотпущенных обидах, а они, когда были молодыми, представления не имели о психологической грамотности, бережном отношении. Есть ли в вашем окружении кто-то, с кем вы можете поделиться этой историей? Если да, сделайте это. Не исключено, что, почувствовав тепло и внимание, на душе у вас полегчает.

Екатерина, г. Гродно

РАБОТА *История успеха*

Старейший **педиатр в мире**

Американский врач Лейла Денмарк занимает особое место в истории медицины. Она спасла человечество от коклюша, а еще посвятила педиатрии 75 лет, выйдя на пенсию в 103 года.

Лейла Элис Дотри родилась в обычной фермерской семье, была третьей из 12 детей. Никто из ее братьев-сестер ничем примечательным не отличался, у многих членов семьи даже не было высшего образования. Лейла поначалу тоже о многом не мечтала, все, чего хотела – стать учительницей. Но судьба распорядилась иначе.

ОДНА ДЕВУШКА НА ВЕСЬ КОЛЛЕДЖ

Жениха Лейлы, молодого экономиста Джона Денмарка, направили на работу в Индонезию. Чтобы быть рядом с ним, она решила получить другую профессиию, на которую был бы спрос в тех краях. Оставив учебу в педколледже, стала в экстренном порядке осваивать профессию медика, поступив в медицинский колледж, где оказалась единственной студенткой-девушкой.

Вскоре влюбленные поженились; со временем вернулись в США. Единственную дочь Лейла родила, когда уже стала практикующим врачом. Но когда девочке исполнилось два года, случилось несчастье. Штат Джорджия, где жила семья, захлестнула эпидемия коклюша, жертвой которой стала и дочка Денмарков. Благодаря исследованиям Лейлы, в ходе которых ей удалось вылечить свою дочь, было начато производство вакцины против коклюшной палочки. Через два года за потрясающий вклад в борьбу с коклюшем доктор Денмарк получила престижную медицинскую премию Фишера.

НИ ЧАЯ, НИ КОФЕ

Всю свою жизнь Лейла Денмарк была так занята практикой в педиатрии, что написала всего две книги. В своей самой известной работе «Каждый ребенок должен иметь шанс» (увидела свет в 1971 году и позже была несколько раз переиздана) она изложила свою филосо-

фию отношения к детям. Лейла была одним из первых педиатров, кто утверждал, что пассивное курение опасно для детей. Также она резко выступала против употребления кофе и алкоголя беременными женщинами. Также доктор Денмарк считала, что коровье молоко не приносит пользы детям, а вместо того, чтобы пить соки, рекомендовала есть овощи. Сахар она также считала излишним: во фруктах и овощах его предостаточно. «Когда ребенок перестает сосать материнскую грудь – ни чая, ни кофе, ни кока-колы. Только вода. От коровьего молока дети становятся анемичными. Я никогда не пробовала кока-колы, чая или кофе. С семи месяцев пила только чистую воду», – писала Денмарк.

Родственники Лейлы уверены, что в постоянном тонусе ее держало то, что она очень любила свою работу. «Секрет долгой жизни – правильно питаться и любить все, что делаешь. Когда делаешь то, что не любишь – это работа. Когда занимаешься любимым делом – это игра. Я не работала ни дня в своей жизни» – это слова Лейлы. Первый раз на пенсию она засобиралась в 87 лет, после смерти супруга. К слову, с мужем прожила до его девяноста лет душа в душу, а все потому, что им было весело вместе – так она это объясняла. «Я всегда очень внимательно прислушивалась к тому, что говорил муж. Делала с удовольствием все, что просил. Он – также. Я любила горы и кемпинг. Он – тоже. Нам было весело жить вместе».

Позже Лейла переехала жить к дочери, но и там не смогла сидеть без дела и начала практиковать на новом месте. И только в 103 года оставила практику из-за проблем со зрением. Не стало этой замечательной женщины в апреле 2012 года. Она умерла на 115-м году жизни и на момент смерти занимала четвертое место в списке старейших живущих людей.

Подготовила
Александра ОХМАТ,
г. Полтава

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

- *Быть хорошей матерью или отцом – единственная стоящая работа на Земле. Самое дорогое, что могут иметь дети в своей жизни, – родители.*
- *Многие думают о завтрашнем дне. Но стоит ли? Завтра может не наступить.*
- *Бывает, мама жалуется: «Ну почему мой ребенок так сделал?» А я говорю: посмотрите в зеркало. Дети как губка впитывают все, что видят.*
- *Не бедность вредит людям, а недостаток внимания, безразличие.*
- *Никогда не делайте и не говорите того, о чем однажды захотели бы забыть.*
- *Не утверждаю, что мои методы единственно правильные. Никогда не скажу другому специалисту, что его рецепт ошибочен. Выбор – за родителями. Только они могут знать, что лучше для ребенка.*

На вопросы читателей отвечает Наталья СУРКОВА, г. Тольятти

Если вы не можете найти понимание в коллективе, а новую работу искать страшно, пишите нам по адресу: ps@toloka.com

Хамство заразно?

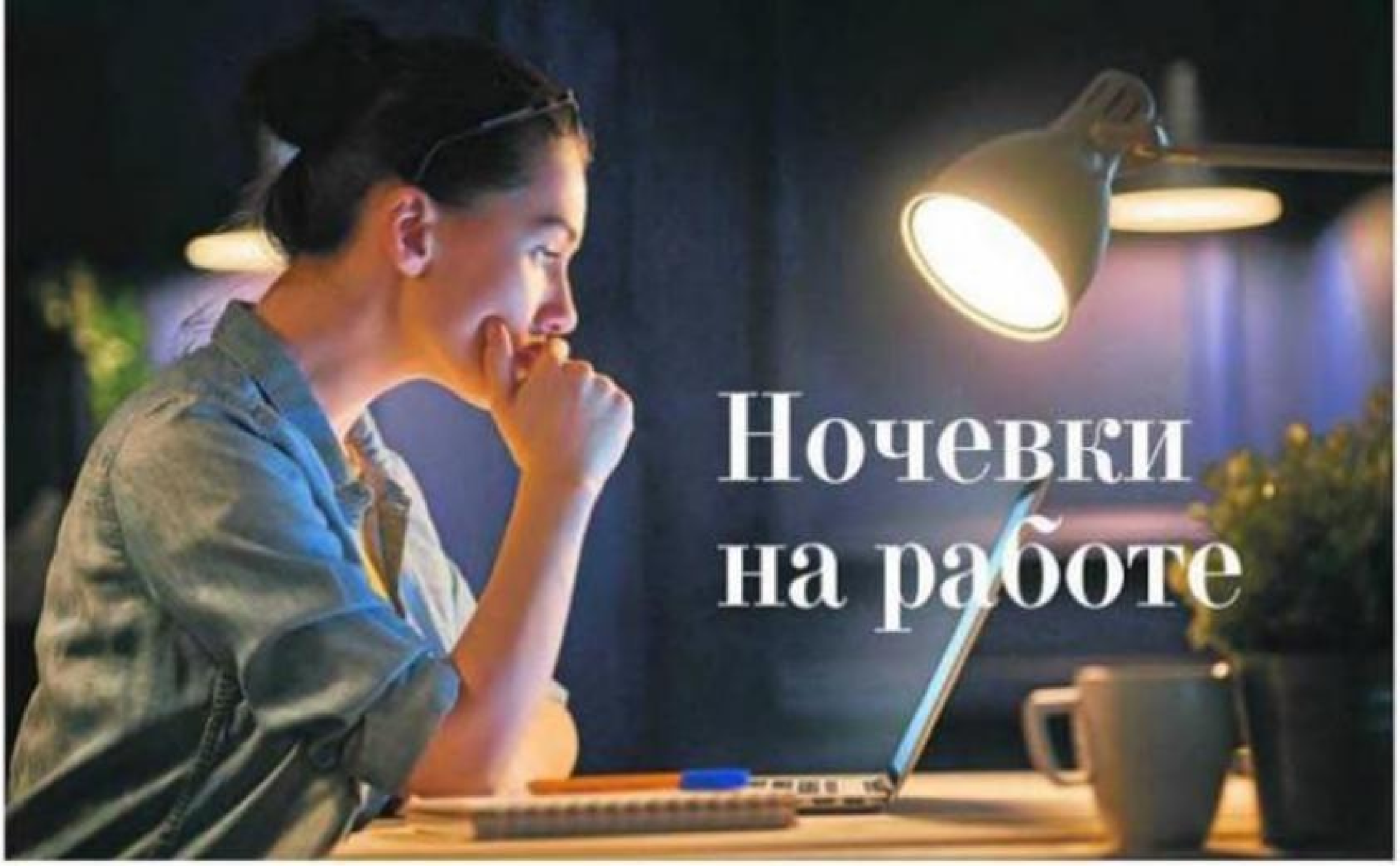
Работаю на одном месте уже шесть лет. Коллектив у нас маленький, но на одной позиции сотрудницы постоянно меняются – на должности секретаря. На моей памяти сменилось шесть человек. Мне ни с кем из них не удавалось найти общий язык. Это место – как заколдованное. Обычно складывается так: приходит человек, сначала все нормально, я его с нуля обучаю, потом он начинает мне хамить, я в ответ – огрызаться, и в результате конфликт и испорченные отношения. Долго обычно не работают: одну отправили на пенсию, другую уволили за ошибки, третья сама ушла, так как мало платили, четвертую уволили... Сейчас работает новенькая, молодая девушка, и тоже начинает хамить. Я уже думаю – может быть, дело во мне? Возможно, я раздражаю людей, поэтому они так себя ведут? Как наладить отношения?

Надежда, по e-mail

Надежда, можно предположить, что на этой должности высокая эмоциональная нагрузка, и поэтому секретари становятся раздражительными. Если это направлено только на вас, то стоит подумать, что в вашем характере к этому располагает? Были ли в вашей жизни подобные истории, когда близкие (и не только) срывались именно на вас? Есть такие люди – «контейнеры», они очень принимающие и мягкие. Возможно, вы относитесь к этому типу. Окружающие «считывают», что вы – безопасный вариант для слива агрессии. В этом случае важно восстанавливать границы и не стараться быть для всех доброй.

А возможно, вы провоцируете людей на хамство собственной агрессивной частью, возможно, пассивно. Несколько дней подряд внимательно последите за своей речью (можно записывать фразы, которые говорите секретарю). А потом посмотрите – есть ли «следы» пассивной агрессии? Представьте, если бы то же самое говорили вам. Для лучшего эффекта вообразите, что это говорит не самый приятный человек.

В обоих вариантах вам нужно понаблюдать за собой и за тем, каким образом вы общаетесь с людьми. Восстанавливайте границы и используйте свою агрессию во благо. Прежде чем огрызнуться в ответ, возьмите маленькую паузу. Попробуйте понять, чего от вас хочет собеседник, что с ним происходит. И попробуйте ответить как-то иначе.



Ночевки на работе

Я поступала в вуз, чтобы учиться профессии, которая невероятно нравилась. Даже начала работать, еще будучи студенткой... Проработала два года, уволилась только перед выпускным, потому что совмещать две занятости не получалось. После окончания вуза устроилась на новое место. Прекрасный коллектив, но работы очень много, выходных нет, часто ночую в офисе. Держусь уже почти год, но чувствую, что начинаю ненавидеть это место. Отпуск совсем не помог. В голове постоянно крутятся мысли о том, что в будущем захочу ребенка, и не смогу работать в таком графике... Может, это выгорание? Что мне делать?

Без подписи, по e-mail

Синдром эмоционального выгорания здесь точно есть. Отсутствие выходных и ночевки в офисе ни при какой компенсации недопустимы! Это верный путь к хроническим заболеваниям и нервному истощению. Вам необходимо менять работу или пересматривать с начальством график. 40 часов в неделю – норма продолжительности рабочего времени, которая выведена не просто так. Даже при нормированном графике человек может выгорать. А что уже говорить о вашем... Помните, что эмоциональное выгорание накапливается и усиливается, приводя к неврастении. Неврастения – это крайняя степень истощения, проявляющаяся в слабости, раздражительности и соматических заболеваниях. Самое важное: неврастения не лечится! На этой стадии организм истощается так, что не может потом восстановиться. Полностью утрачивается способность к умственному и физическому напряжению.

Поэтому, обязательно: продолжительный отпуск с оздоровительными процедурами, как после тяжелой болезни! И смена либо графика, либо места работы. Ведь если вы планируете семью и детей, у вас для этого должны быть время и силы.

Все под контролем

Алексей пришел с жалобой на панические атаки – он называл это так. Не мог ездить в общественном транспорте. В принципе, жить было можно, был автомобиль. Но любой форс-мажор мог выбить Алексея из привычной жизни. Как отдать машину в ремонт? Как передвигаться на отдыхе? Бывало, что хотелось в гостях выпить рюмку водки, но тогда нужно было приезжать на такси или маршрутке.

Алексей рассказал о своей проблеме с трудом. Ему было нелегко признаться. Сказал, что знает только жена. Для всех остальных он обожает водить машину и терпеть не может маршрутки. Алексей сказал, что он, наверное, слабак. «В чем слабак?» – спросила я. В том, что не может сесть в автобус. В том, что не смог решить эту проблему. В том, что обратился к психологу.

И вот мы начинаем игру. Создаем образ слабого человека, потом сильного. Алексей то в одном образе, то в другом. Интересно. Кто такой слабый? Кто такой сильный? Постепенно что-то меняется. Оказывается, что **обратиться за помощью – это не слабость. Это совсем нелегко. Слабый – плачет, сильный – делает.** Делает ли Алексей, и что он делает? Делает. Что делает? Вот сюда пришел. Не плакать, а менять ситуацию, решать проблему. Но от признания себя сильным ситуация, конечно не меняется. Надо работать, надо разбираться.

Вернемся к тому, что Алексей называет паническими атаками. Что с ним происходит? Если он пытается сесть в такси или маршрутку, его начинает трясти, кружится голова, тошнит. Оказывается, Алексей не всегда боялся ездить в общественном транспорте. Однажды он попал в незначительную автомобильную аварию, когда за рулем был его друг. Алексей получил небольшое сотрясение мозга.

А теперь – отступление. С симптоматикой все относительно понятно. У Алексея сейчас в транспорте все те симптомы, которые наблюдаются при сотрясении мозга: тошнота, головокружение, темнота перед глазами. То есть, всякий раз, когда Алексей оказывается не за рулем, он как будто снова переживает ту аварию и ее последствия. А чем отличается Алексей-водитель от Алексея-пассажира? Для Алексея это – про контроль. За рулем он контролирует ситуацию, а в качестве пассажира – нет.

Вот такая история. Перестал Алексей доверять другим водителям. А что в других сферах с доверием? Можно ли жить, совсем не доверяя другим? Создаем образ человека, который вообще никому не доверяет. Ого! Он не может поесть в кафе (надо же доверять повару), не

может купить продукты в магазине (надо же доверять производителю), не может нанять строителей делать ремонт. Алексей долго расписывает жизнь недоверчивого человека. Это одиночка, отшельник, который живет натуральным хозяйством где-то в лесу. Можно ли жить, совсем не доверяя людям? Легко ли это? Для Алексея – нет. И мы начинаем говорить о том, кому же он доверяет, в каких случаях. Оказывается, не так уж мало таких людей. Он, конечно, доверяет членам своей семьи; пользуется электроприборами (и это доверие производителю); водит ребенка в детский сад и доверяет его воспитателям. И это не полный список того, что перечислил Алексей.

Но как начать доверять тому, кто тебя везет? Для Алексея страшно, что он не может контролировать ситуацию на дороге. А все ли он может контролировать, когда за рулем? И снова оказывается, что не все. Алексей, например, не может контролировать то, что делают другие водители.

Контроль – это очень важно. **Действительно, важно иметь возможность контролировать то, что происходит вокруг. Но не менее важно и понимать, что контролировать все – невозможно.** Алексею оказалось непросто принять то, что он не может все контролировать. Непросто было научиться доверять.

А что же с поездками в общественном транспорте? Появление доверия к людям дало положительные результаты. Когда Алексей в первый раз поехал на трамвае, он сел рядом с водителем. Прочитал объявление о том, что требуются ученики водителей трамвая; смотрел на уверенную женщину-водителя, которая быстро нажимала на какие-то неведомые Алексею кнопочки. Трамвай катился, весело звеня. Страшно было? Страшно, конечно. Но это был еще один шаг к тому, чтобы доверять.

Юлия ГУСЕВА,
психолог,
г. Санкт-Петербург

Принять нельзя отклонить

Мы с подругой уже четвертый год читаем журнал «Психология и Я». Как-то подруга рассказала, что выписывает и часто перечитывает советы психологов; следует им, когда возникают трудности. Мне понравилась эта идея. Купила блокнот и принялась за работу: перечитала рубрику «Вопрос-ответ», записала важные советы; в статьях специалистов тоже нашла много полезных рекомендаций. Раздумывала о прочитанном, старалась запомнить. Однажды возникла сложная ситуация. Применила нужный совет и успешно справилась с эмоциональным напряжением. Подруга была права: советы из журнала «подходят на все случаи жизни». Как же им не следовать?!

Как только я получаю журнал, быстро «проглатываю», а затем вновь возвращаюсь к письмам читателей. У меня есть привычка (не знаю, хорошая ли?) подчеркивать (аккуратно, под линеечку!) в печатных изданиях понравившиеся фразы. Но рубрика «Прошу совета» – исключение. На полях ставлю пометки: звездочки, галочки, вопросительные и восклицательные знаки; некоторые слова выделяю разноцветными фломастерами. Таким образом выражаю свое мнение относительно описываемых событий. Письма читателей бывают наполнены болью, поэтому на каждое хочу написать ответ. Утешить, успокоить автора, дать совет. Но вспоминаю слова Себастьяна Бранта: «Давать советы все не прочь, не зная, как себе помочь», поэтому пишу лишь тогда, когда могу поделиться своим опытом.

Читатели журнала дают различные советы (порой и противоположные – есть над чем задуматься!), а значит, автор письма может увидеть проблему под разными углами зрения. А еще совет можно найти в этом же номере – редакция журнала подбирает материалы так, что подсказки «скрыты» в историях читателей или статьях психологов.

Как-то я подумала: узнать бы, воспользовались ли авторы предложенными советами. И вскоре прочитала письмо Ирины, в котором она благодарила за советы – помогли решить важные вопросы. Я тоже обращалась в журнал с вопросами. Как много писем получила! С удовольствием читала и перечитывала. Одни побуждали задуматься, другие – увидеть себя со стороны. А некоторые советы «выплывали» из ситуаций, которые описывали читатели, и будто говорили: с нами случалось подобное – ты не одна! Благодарна читателям за добрые и теплые слова, поддержку. Ведь не всегда есть возможность сходить к психологу на консультацию. А прочитаешь в журнале послание, адресованное именно тебе, и на душе становится легко – чувствуешь себя в кругу большой семьи!

Людмила, по e-mail

Письмо обиды

Очень люблю ваше издание! Всегда жду каждый номер. Все журналы за последние пару лет лежат аккуратной стопочкой в комоде. Периодически достаю и перечитываю. В февральском номере очень отозвался рассказ Анны Волковой «Помни хорошее», в котором она говорит о разводе с первым мужем. Понравилось, как автор рассказала своим детям о расставании, о том, что папа развелся с мамой, а не с ними. Как это мудро! Понимаю, сколько моральных сил понадобилось Анне, чтобы не говорить о муже плохо. Сразу видно, что она добрый и отзывчивый человек. Ведь после того, как ее первый муж овдовел, она со вторым супругом и детьми спасала его от смерти. От души порадовалась за нее и за дочку, которой отец помог материально, когда она строила дом.

Хочется поделиться и своей историей. Я развелась с мужем, когда мне было 25 лет, дочке – шесть. Он ушел к моей лучшей подруге. Сколько было обиды – страшно вспомнить. Мне кажется, целый год я не чувствовала ничего, кроме бесконечной боли, не прекращающейся ни днем, ни ночью. В отличие от Анны я не могла отзываться о муже хорошо, хотя и старалась... Но не зря говорят, что время лечит. Со временем боль отступила. Мы стали общаться по телефону, обсуждали успехи и проблемы дочери. Я вышла замуж второй раз. Родились еще трое детей.

Недавно узнала, что есть один хороший способ: написать письмо обиды. Я решила попробовать. Взяла большой лист бумаги и начала писать: «Дорогой ..., мне больно, что...» Слова сами ложились на бумагу. Но, написав несколько предложений, я поняла, что мне не за что обижаться на первого мужа. Да, он бросил меня и нашу дочь, причинив боль. Но я сейчас воспринимаю это как опыт. Тот опыт, который мне был нужен. И я благодарна мужу за то, что, расставшись с ним, я встретила любовь всей моей жизни – моего второго супруга. С ним мы вместе уже 23 года. Благодарна и за то, что он никогда не забывает нашу общую дочь. Вот так письмо обиды превратилось в письмо благодарности.

Анна Григорьевна,
г. Саратов

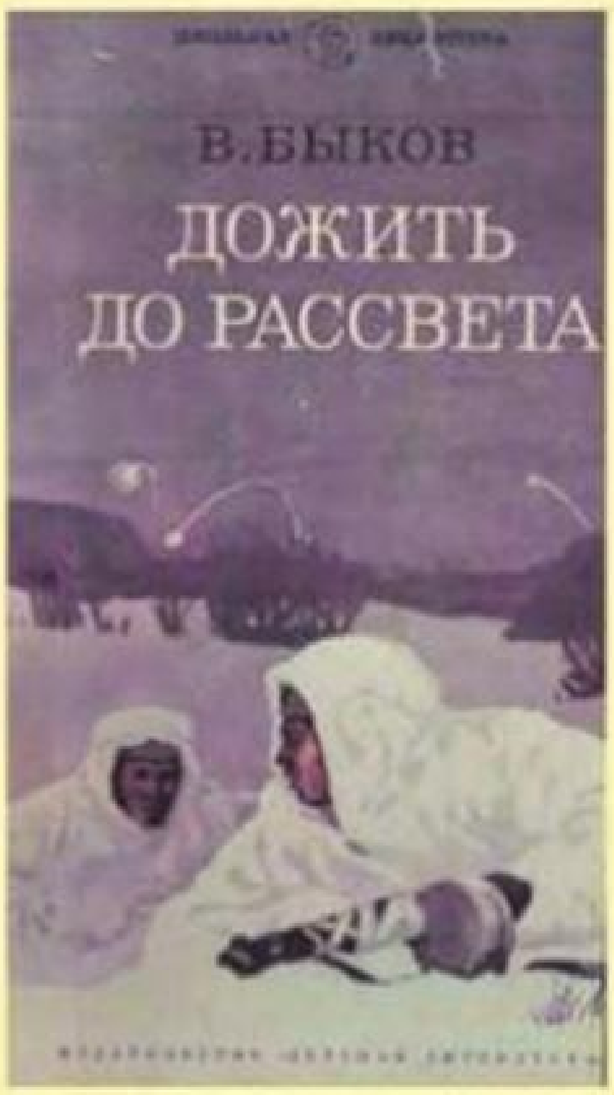
Решающий выбор

Моя приятельница любит читать легкие, необременительные книжки. Говорит, что чтение – это один из видов отдыха, поэтому не стоит «загружать» себя. А про книги о войне и слышать ничего не хочет, мол, они слишком тяжелые. Из-за этого у нас часто возникают разногласия. Соглашусь, такие книги впечатлительному человеку порой сложно читать – из-за обилия натуралистичных подробностей, например. Я и сама, признаюсь, перевернув последнюю страницу, рыдаю: так близко к сердцу принимаю страдания главных героев. Но, по моему мнению, иногда нужно доставать с книжной полки творения «военных» прозаиков, чтобы, как сказал писатель Даниил Гранин о роли книг в годы блокады, – «не расчеловечиться». Ведь литература – это не только про отдых и приятное времяпрепровождение. Чтение дает человеку поддержку, силы, воодушевляет, окрыляет и направляет на путь истинный.

Мое знакомство с творчеством Василя Быкова началось с повести «Сотников». Читается легко, но это только кажущаяся простота. По мере развития незамысловатого сюжета сердце начинает биться чаще, предчувствуешь, что возвращения героя к прежней жизни уже не будет. Сам автор, говоря о замысле «Сотникова», признается, что его интересовали два нравственных момента: «Что такое человек перед сокрушающей силой бесчеловечных обстоятельств? На что он способен, когда возможности отстоять жизнь исчерпаны им до конца, и предотвратить смерть невозможно?» Такой – «самый решающий в человеческой жизни выбор» – предстояло сделать главным героям, Сотникову и Рыбаку. «Умереть достойно или жить подло?» Другого выхода не дано...

Главная тема произведений Василя Быкова – человек перед выбором в критической ситуации – находит отражение и в «одной из самых трагических и пронзительных» повестей писателя «Дожить до рассвета». Из прочитанного именно она тронула меня до глубины души. Ко-

мандир взвода Ивановский с небольшой группой разведчиков отправляется на задание – взорвать немецкий склад с боеприпасами. Но их ждет череда неудач: в пути враги убивают нескольких бойцов, а потом еще и обнаруживается, что склада нет – видимо, немцы перенесли в другое место. Тогда смертельно раненный командир принимает решение отправить остатки группы обратно, а сам с разведчиком Пивоваровым остается, чтобы выполнить задание – разыскать злополучный склад. Ничего не успевшего повидать в жизни Пивоварчика, как ласково называл его Ивановский, расстреляли немцы. Но перед этим между командиром и его бойцом состоялся короткий разговор. Ивановский спрашивает Пивоварова: «Жить хочешь?» Тот «почти удивился и вздохнул: «Не худо бы. Но...» И вот он, выбор, которого, по сути, на войне нет – выбор между жизнью и смертью («на войне обстоятельства всегда сильнее человека»).



Увидев убитого Пивоварова, Ивановский тоже делает последний в своей, такой недолгой жизни, выбор. И он принимает решение лечь на дорогу, дождаться рассвета и подорвать проезжающих немцев – ценой своей жизни. Командир понимает, что с его ранением не выжить, что он обречен. Но тихо умереть на такой войне, по его убеждению, было бы кощунством. «Он, разумеется, исчезнет, теперь уж ему оставались считанные секунды, за которыми последует Вечное Великое Успокоение... Но останутся жить другие. Они победят, им отстаивать эту зеленую счастливую землю, дышать полной грудью, работать, любить. Но кто знает, не зависит ли их великая судьба от того, как умрет на этой дороге двадцатидвухлетний командир взвода лейтенант Ивановский?»

Человек жив, пока о нем помнят. Задача каждого из нас (а Василь Быков был убежден, что «мир может спасти только один человек, и этот человек – ты») – не забыть. Помнить, что «никакие из человеческих мук не бессмысленны в этом мире, тем более солдатские муки и солдатская кровь, пролитая на эту неприютную, мерзлую, но свою землю», что «должен быть в этом... человеческий смысл». Василь Быков верил в это: «Есть в этом смысл! И будет результат, иначе быть не может».

Ирина, г. Воронеж

Работа над ошибками

На страницах журнала не раз поднималась тема: как относиться к плохим оценкам детей в школе, важны ли они? Хотелось бы поделиться собственным, пока небольшим, опытом.

Конечно, как и многим родителям, мне хочется, чтобы дочь хорошо училась и приносила из школы «пятерки» и «четверки». Подготовка к учебе далась ей легко. Первая четверть пролетела незаметно – отвлекал незамолкающий родительский чат: «Сколько клеточек отступать между примерами по математике?», «А мы телефон посеяли», «А мы – варежку», «Проведите беседу с вашим Ваней: он опять побил Машеньку». Во второй четверти посыпались проверочные работы. Но получать за них грустный смайлик было не так страшно, как, например, жирную «двойку». А вот третья четверть начала испытывать на прочность мою нервную систему. Официально в первом классе оценок нет, но учительница начала их ставить с формулировкой «для себя». Никто не поспорит, что видеть в тетрадках «пятерки» – очень приятно. Когда обнаружила первую «тройку», подумала: ну ладно, со всеми бывает. Дома дочка все повторила-проговорила, сама решила задачки и переписала текст без ошибок. Вижу, что материал усвоен. Пошли «пятерки» за домашнюю работу, а за классную – в основном «тройки».

И тут меня осенило. Дело – в самостоятельности. В умении в нужный момент внутренне собраться, не отвлекаться на посторонние шумы и выполнить поставленную учителем задачу. Школа – сама по себе стресс: много требований, много новой информации. И если после учебы ребенка дома ждет такая же муштра, то где же ему, бедняжке, укрыться? Тут рукой подать до отказа ходить в школу, чтобы лишний раз не разочаровывать родителей плохими оценками. А то и до нервного тика.

Какие выводы я сделала? Во-первых, каждый день, собираясь за дочкой в школу, мысленно к ней обращаюсь: будь собой, а я буду любить тебя, даже если ты не оправдываешь моих ожиданий, даже когда ты ошибаешься и когда в пятый раз теряешь кофту. Потому что ты – это ты. Во-вторых, стараюсь создать дома атмосферу защищенности, любви, поддержки, чтобы туда хотелось возвращаться, несмотря на полный рюкзак «троек».

А еще заметила, что дети порой сами дают нам подсказки, главное – хотеть услышать их. Когда в очередной раз с грустным видом рассматривала «тройку», дочка сказала, что она похожа на букву «З». И правда ведь! Теперь, слыша: «Мама я сегодня опять «зэ» получила», – не могу не улыбнуться...

Ирина, г. Воронеж

Хороший человек

Работаю риелтором. Сегодня дивный звонок был. Оператор предупредила – звонят из-за границы. Хотят дом в одном из пригородов столицы купить. Я себе представила почему-то итальянца, который ударился в дауншифтинг и ищет сиесты и безмасочного режима в удаленном уголке. Не знаю, почему итальянца, но есть вот у меня один знакомый француз, который любит Одессу. Он вообще считает Одессу французским городом.

А почему бы не взирать мечтательно на патриархальные пейзажи Киевской области итальянцу? Я напрягла свой английский (из европейских языков знаю только его), а тут вдруг – армянский акцент. Звонит Люсинэ из Еревана:

– Это Светлана? Мне нужна Светлана... Расскажите мне про Березанщину, это же, я прочитала, Васильковский район?

Говорят, в вопросе половина ответа. У Лусинэ же – целый. Потому что я ничего не знаю о Березанщине. Зачем ей именно я – ничего не продаю в этом поселке. И многие другие мои коллеги ей точно так же ничего не расскажут о Березанщине. Кроме того, что там, должно быть, много берез и, наверное, там собирают березовый сок.

– Я сейчас за рулем,– говорю спасительную фразу.

Но на Лусинэ фраза не действует.

– Вы должны знать там Нечипорук Галину, она была моей соседкой, когда жила в Василькове. Она потом на Березанщину переехала. Я улицу забыла, она мне говорила, а я забыла. Но если вы занимаетесь...

– Давайте начнем сначала. Вы хотите купить дом за 150 тысяч в этом поселке, или вы ищете человека? – профессионализм мне в помощь.

– Уточните у хозяина дома, знает ли он Галину. Если она там есть, я пойду искать деньги, чтобы купить дом. Мне за 150 тысяч не надо. Это дорого. Мне маленький и недорогой, с небольшим садом, но чтобы поближе к Галине.

– А почему вы позвонили по дому за 150 тысяч, если он вам не нужен?

– Ну как почему? Там должны жить люди уважаемые, которые всех хороших соседей знают, которых все хорошие соседи знают. А Галина – очень хороший человек...

Я всегда верила в роль личности в истории, даже если это история одного простого человека.

Светлана БРИГИНЕЦ,
г. Киев

С ног на голову

Когда я сломала лодыжку и три месяца вынуждена была находиться дома на больничном, время будто остановилось. Я стала иначе смотреть на вещи, которые происходят на работе, куда последние полгода ноги несли через силу. Начала глубже смотреть в себя, прислушиваться к своим желаниям. Вот я целую неделю лежу на больничной койке в гипсе, не могу даже перевернуться. Потом меня везут на операцию, где переломанные кости соединяют специальной металлической пластиной и болтами. В операционной мне делают спинную анестезию, после окончания действия которой наступают девять часов мук. Здоровые мужики в таком состоянии зовут медсестер, чтобы вкололи обезболивающее. А я терплю, так как по медицинским показаниям мне нельзя анальгетики.

Первые две недели после выписки судорожно ищу удаленную подработку, чтобы хоть как-то закрыть образовавшуюся брешь в семейном бюджете, но тщетно... Муж спокоен, твердит мне, чтобы о деньгах не думала, ведь мы справимся, потому что любим друг друга. Делает для меня все: следит, чтобы я не свалилась, когда хожу на костылях (с непривычки трудно передвигаться); готовит еду и приносит в постель; выполняет просьбы («закрой, пожалуйста, окно», «принеси яблоко», «помоги дойти до туалета» и т.д.), да еще и успевает работать (благо ему разрешили какое-то время трудиться из дома). Плюс постоянно ходит в поликлинику продлевать больничный, убирает квартиру и покупает продукты.

Проходит еще две недели, и я уже совсем иначе смотрю на ситуацию. Сделала для себя несколько важных открытий, которые далеко не новы, но в большинстве случаев об этих вещах не помнишь в повседневной жизни.

СЧАСТЬЕ НЕ В КОЛИЧЕСТВЕ ДЕНЕГ

Чем выше зарплата, тем выше запросы. Для кого-то условные пятьдесят тысяч в месяц – это очень хороший заработок, а кто-то и на сотню прожить не может. Куда важнее отношение близких в подобных ситуациях, их забота, внимание и любовь. А семье можно прожить и на одну зарплату. Постепенно мой страх ушел, я приняла ситуацию, к тому же муж постоянно вдохновлял меня и подбадривал.

МОЙ МУЖ – САМЫЙ ЛУЧШИЙ

Да, именно так. Видя его заботу, мне захотелось посвящать супругу больше времени (а его так не хватало, когда я ходила на работу), разделять его интересы, готовить вкусную и здоровую еду. Когда научилась ходить на костылях, а он вернулся в офис, сделала так, чтобы все свободное время он посвящал тому, что хотел. Это был мой вклад в семейный бюджет – кто сказал, что он может быть только материальным?

ТВОЯ РАБОТА – ТВОЯ ЛИ?

Примерно полгода назад я начала думать о смене работы. Меня не устраивали две вещи: во-первых, рабочий день начинался в 8.00, а значит, вставать приходилось в 5.45 и выходить из дома – на час позже. Работала я до 17.00 и дома была в 19.00. Мой муж работает с 9.00, следовательно, встает в 7.00, когда меня уже нет дома! Итого в будние дни мы проводили вместе всего два часа. Моя жизнь проходила в режиме дом – общественный транспорт – работа – общественный транспорт – дом. Во-вторых, я достигла карьерных высот, работу довела до автоматизма и... мне стало неинтересно. Очень хотелось поделиться знаниями и опытом в другом месте.

К сожалению, в каждодневной рутине женщина забывает об истинных желаниях своей души. Но как только внутри появляются первые тревожные звоночки, нужно к ним прислушиваться. Ведь желания – это голос сердца, а только оно знает, что лучше для нас. Я тоже благополучно забыла о своих желаниях (ведь нужно работать, приносить деньги в дом), хотя прекрасно помню день, когда упала – я очень не хотела идти на работу... Ну вот и не ходила следующие три месяца.

БОГ ВСЕ УСТРОИТ

Ничего в нашей жизни не происходит просто так. Любая ситуация – это разговор Бога с тобой. В моем случае – серьезные проблемы со здоровьем дали возможность побыть наедине с собой, на три месяца ограничив внешнюю суету. За это время я пересмотрела отношение ко многим вещам: к деньгам, работе, образу жизни, окружению (поняла, кто из моих коллег – просто коллега, а кто – друг).

В конечном счете, когда в нашей жизни происходит нечто, что рушит планы, мы вольны реагировать двояко: либо посчитать себя жертвой обстоятельств и впасть в уныние, либо воспринять произошедшее как знак от Бога, испытание, которое послужит нам во благо, ведь именно благодаря трудностям мы растем как личности. Мы можем безуспешно искать ответ на вопрос «Что я сделал плохого?», а можем попытаться понять: «Для чего мне дана эта ситуация? Какой урок могу из нее вынести?». И подняться на новую ступеньку своей неповторимой жизни.

Ирина МАШЕЗОВА,
г. Санкт-Петербург

ОБРАЗ ЖИЗНИ *Разговор по душам*

Обожаю давать советы

Актер Виктор БЫЧКОВ рассказал нам о самой любимой работе последних лет – сериале «Жуки» на телеканале ТНТ, а также признался, кто главный в его семье.

– Виктор, тема нашего номера: чужие советы. Ваша мама видела вас медиком, а вы стали актером – тяжело было идти против ее воли?

В.Б.: Мама видела меня оптиком. Она всю жизнь работала на земле и мечтала для меня о чистенькой, интеллигентной профессии: «Иди в оптики, сынок! Они ходят в белых халатах».

Я окончил ПТУ и даже несколько лет проработал на оптико-механическом заводе. Когда учился, стал заниматься в театральной студии, «прикоснулся» к игре на сцене. Со временем понял и ощутил, что от этого я счастлив. И только этим хочу заниматься в жизни!

– Вы сами любите давать другим советы? Дети обращаются к вам?

В.Б.: Обожаю давать советы, особенно когда не просят! Я по гороскопу Дева, занудства и менторства, как говорится, не занимать (смеется).

– Ваш сын Добрыня появился на свет, когда вам было 54. Как изменилась ваша жизнь?

В.Б.: Я наслаждался его младенчеством, запахом! Если ребенок рождается, когда ты молод (у актера есть взрослые сын и дочь. – *Прим. ред.*), многого не замечаешь – спешишь, работаешь. Здесь же я оставил себе из работы только программу «Спокойной ночи, малыши!» и наслаждался новорожденным Добрыней. Кормил из бутылочки, вставал по ночам, купал – все мое существо было занято сыном. Мы с женой Полиной клали его между нами и спали с ним. Позже я прочитал где-то, что так делают все северные народы. Надо напитать ребенка любовью на всю жизнь! Что еще важно: Добрыня всегда прекрасно спит, и у него никогда не было ночных страхов.

– Жена младше вас на 25 лет. Кто главный в вашей семье?

В.Б.: На 24. У нас в этом смысле идеальный брак союзников, Полина – режиссер, она продумывает генеральный план, а я исполняю. Жена очень верит в меня как в актера, придумывает мне новые образы, читает мои сценарии, готовит со мной самопробы. Несколько лет назад Полина придумала план переезда в Москву, где я, по ее мнению, был бы больше реализован. Мы продали хорошую квартиру жены и ее мамы

и стали строить большой дом в Подмосковье (участок я получил в качестве гонорара за рекламу), но из-за финансовых кризисов и пандемии пришлось отложить. Да еще «наполеоновские планы» жены приостановила болезнь... Полтора года назад я поехал на презентацию первого сезона сериала «Жуки». Звоню домой – никто не подходит, потом ответил крестный Добрыни, Денис... У Полины случился инсульт, ей сделали сложную операцию. У меня была похожая ситуация с мамой, я обращался к Богу и просил ее не забирать, не был готов к ее уходу. Мама прожила еще три года. Я очень просил оставить мне Полину. Высшие силы помогли, и врачи вернули любимую с того света.

– Пять лет вы вели на ТВ программу «Спокойной ночи, малыши!». От чего приходилось отказываться ради съемок в детской программе?

В.Б.: Будучи добрым дядей Витей для всех малышей страны, я отказывался играть отрицательные роли, хотя денег, которые платили в передаче, нам едва хватало на скромную жизнь. Отказался от съемок в многосерийном проекте. Потом мы много шутили, что когда по телевизору шла 150-я серия сериала – это «шла» наша новая машина, дача, поездка на курорт.

– Как настраиваете себя на позитив?

В.Б.: Никак. В жизни я самоед, зануда и вредина. Полина обзывает меня «ядовитым человеком», потому что читаю все новости и часто начинаю разговор с ней: «Знаешь, в чем весь ужас?..» Уже два года как отказался от алкоголя, сел на диету, так как стали подкрадываться возрастные болезни: сахарный диабет и подагра. Хожу в бассейн, обожаю сауну.

– Расскажите немного о своей работе в сериале «Жуки».

В.Б.: Это самая любимая моя работа последних лет! Сериал получился позитивным, персонажи деревни «Жуки» – живые, трогательные люди, не маски «планеты КВН». Чудесные сценаристы Максим Пешков и Сергей Нотариус, как мне кажется, остроумно и неожиданно продолжили во втором сезоне мытарства «компьютерщиков» в российской глубинке. Смотрите второй сезон на телеканале с 5 апреля.

Беседовала
Оксана ГЕЙДОР

За квадратные метры

Все у меня есть: сын, внучка, пенсия, две квартиры в Москве, а счастья нет. В погоне за квадратными метрами растеряла и друзей, и родню. Но обо всем по порядку.

Было мне 43, позади один брак, развод и сын на воспитании. Высшее образование, должность главбуха и двухкомнатная квартира. Но личная жизнь как-то не складывалась. И вот в санатории познакомилась с Мишей. Не то чтобы он мне сильно понравился, так себе кавалер – худенький, невзрачный, робкий. Правда, Миша был на 11 лет моложе, и это тешило мое женское самолюбие. Я поначалу не очень серьезно воспринимала эти отношения, пока не узнала, что Миша не женат, проживает с пожилой мамой в трехкомнатной квартире в хорошем районе.

Тут и решила, что это мой шанс, и Мишу упускать нельзя! А что? Выйду замуж, его квартира станет и моей. А свою двушку оставлю сыну, пусть строит семейное гнездышко. Правда, Мишиной маме я не очень понравилась, но выбирать-то было не из кого. Да и прожила мама недолго, неожиданно умерла от инсульта по пути с работы. Все вопросы, связанные с похоронами, решала я, Миша только бился в истерике и пил. С каждым годом стал выпивать все больше. Я боролась как могла, ругала его, ограничивала в деньгах... Пришлось отвадить от дома родственников – и его, и моих, чтобы Миша не пил с ними. Перестала приглашать подруг в гости.

Через 15 лет получилось уговорить его переписать квартиру на мое имя. Миша к этому времени уже крепко пил, мы скандалили, даже до драк доходило. Прошло еще три года, опротестовать дарственную в суде уже было невозможно, истек срок давности. И я продала трехкомнатную квартиру, взамен купила старенькую двушку и однокомнатную квартиру в новостройке, все на свое имя. Миша живет в двушке, пьет каждый день. Я приезжаю раз в несколько дней, убираю, прошу подумать о здоровье. В ответ слышу мат и упреки, что привезла в чужой район.

Вот вроде я достигла своей цели, а счастья нет. Все чаще посещает мысль: а стоило ли все это 27 лет жизни с нелюбимым человеком? 27 лет без внимания, заботы, радости, любви. За все это время сама могла бы скопить на жилье, встретить любимого мужчину, а если и не встретить, то завести несколько приятных романов, о которых сейчас с удовольствием бы вспоминала. А так – жизнь мимо прошла. Вот смотрю на чужие освещенные окна, радуюсь за других, а подумаю о себе – и грусть одолевает. Не радуют квадратные метры.

Алла Анатольевна,
г. Москва

Родителям — ни слова!

С 12-летним сыном Ваней у нас доверительные отношения: мы часами беседуем, сидя в обнимку на диване, ребенок делится со мной сокровенным, изливает душу. Такая у нас с ним семейная традиция. А когда полгода назад от нас ушел папа, эти домашние посиделки с Ваней стали просто жизненной необходимостью. И вот на днях сын пришел из школы. Сначала кратко сказал, что все нормально, а спустя полчаса, когда готовила ужин, повел разговор о том, что сегодня урок литературы вела не учитель, а студентка. Дети баловались и не слушались практикантку, а староста класса Вова демонстративно разгрыз шариковую ручку и залил себе пастой весь рот. Девушка отправила его в туалет умываться. Спросила его имя и фамилию, но тот назвал несуществующие, и весь класс смеялся. Весь, кроме Вани. А затем студентка попросила моего сына написать на листке бумаги, как зовут ученика, сорвавшего урок. Ваня выполнил просьбу. А на переменке к нему подошел Вовка с товарищами: кричали на него, крыли матом, оскорбляли.

Я позвонила классному руководителю и обо всем рассказала, отметив, что единственным правильным выходом из конфликтной ситуации будет извинение. Учительница пообещала, что завтра перед моим сыном извинятся. И правда, извинились. Но затем классрук долго убеждала Ваню и других учеников, чтобы они никогда ничего не рассказывали дома родителям! Что бы ни происходило в школе, какие бы конфликтные ситуации ни возникали – все должно оставаться в стенах заведения. Надо сказать, что про этот педагогический совет я услышала не от сына, а от сотрудницы лицея, которая, возмутившись действиями коллеги, мне по секрету это поведала.

Сын пришел из школы молчаливый, сказал, что все уладилось. Я же повела его на наш диванчик, стала гладить по голове и приговаривать, чтобы он не носил все в себе, а рассказывал мне. А учительницу предупредила, что запрет на доверительное общение ребенка с родителями – это вторжение в личное семейное пространство. Она со мной согласилась. Или, может быть, я неправа в данной ситуации?

Ксения, по e-mail

Сердечные переживания

Я не большая поклонница кино, но иногда попадаются такие фильмы, которые оставляют след в душе. Один из таких – работа Бландин Ленуар «Пятьдесят весенних дней» с Аньес Жауи в главной роли. История женщины, честно рассказанная женщиной.

Главная героиня Аврора живет в небольшом городке. С мужем в разводе, две взрослые дочери. Пятидесятилетняя Аврора испытывает дискомфорт в связи с возрастными изменениями, а тут еще жизнь начинает подбрасывать сюрпризы. Сначала старшая дочь сообщает о том, что ждет ребенка. Вскоре Аврора остается без работы. Найти работу в пятьдесят, без образования и опыта (много лет Аврора помогала мужу вести бизнес, но документально не может это доказать) – тот еще квест. К Авроре приходит осознание того, что мир – для юных, но героиня не сдается. Она верит, что право на счастье и самодостаточность есть у каждого человека. И у Авроры появляется прекрасная возможность начать жизнь с чистого листа, когда она случайно встречает Кристофа, свою первую любовь. Но мужчина боится новых отношений и разочарований.

Казалось бы, в жизни Авроры ничего хорошего нет, все в прошлом. Плохое самочувствие из-за климакса, Кристоф не отзывается на ее любовь, дочери отдалились. По вечерам Аврора возвращается в опустевший дом, включает музыку юности и танцует, вспоминая то счастливое время, когда дети были маленькими. Очень показателен момент, когда младшая дочь героини, Люси, решает бросить учебу и собирается уехать вслед за бойфрендом в другую страну. Аврора понимает опрометчивость этого поступка, но со слезами на глазах принимает решение дочери и помогает паковать чемоданы. Люси уезжает, нарядившись в... старые брюки матери. Вещь, которую Аврора носила в молодости, а сейчас считает устаревшей, вдруг оказывается снова модной. Здесь как будто намек: возраст – это то, что у нас в голове.

В конце концов жизнь награждает Аврору счастьем: налаживаются отношения со старшей дочкой, возвращается домой младшая. Кристоф тоже решает ответить Авроре взаимностью после того, как сгорает его дом (символ привычки и стабильности). Мужчина понимает, что не надо бояться счастья.

Второе название фильма – «Аврора». Мне кажется, что главная героиня неслучайно носит это имя. Аврора, богиня утренней зари, напоминает о юности и о том, что с началом нового дня все может измениться. Стать лучше. Счастливее. Радостнее.

Надежда, по e-mail

Тромбо АСС® — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!

ОБЕРЕГАЕТ ВАС ОТ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

БОЛЕЕ 20 ЛЕТ

Заботливая профилактика:

- Инсульта
- Инфаркта
- Тромбоза

Рег. уд.: П №013722/01

RUS-GPS-THR-NON-07-2020-1724-updated Реклама

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ «ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ 2018» В НОМИНАЦИИ «ПРЕПАРАТ ВЫБОРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА»

Производитель: «Г.Л. Фарма ГмбХ», Австрия
Держатель Рег. уд.: ООО «Бауш Хелс»;
Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5.
Тел./факс: +7 495 510 28 79, www.bauschhealth.com

BAUSCH+Health

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Результат теста: Умеете ли вы говорить «нет»?

ОТ 10 ДО 23 ОЧКОВ. «СОГЛАШАТЕЛЬ»

Иногда проклиная свою «мягкотелость», а иногда – искренне желая сделать человеку приятное, вы жертвуете своими интересами и идете на поводу у других. В принципе, все мы время от времени оказываемся в подобных ситуациях. Но подумайте: не происходит ли это в вашей жизни слишком часто? Из-за такой уступчивости порой страдаете вы сами и ваша семья. Потренируйтесь говорить «нет» просто, деликатно и в то же время прямо: «Мне жаль, но я не смогу», «Вряд ли», «К сожалению, у меня другие планы», «В этот раз не получится» и т.д. Вскоре вы убедитесь, что отказ – штука не смертельная, и что человек, услышавший «нет», вскоре находит какую-то альтернативу.

ОТ 24 ДО 36 ОЧКОВ. «ПАРТИЗАН»

Вы не любите спорить, но и не спешите соглашаться с нежелательным предложением. Ваша стратегия – исподтишка гнуть свою линию. Это позволяет вам не только остаться «при своем», но и сохранить лицо в момент разговора. Подумайте, честно ли это? Недаром существует пословица: «Молчание – знак согласия». Вы промолчали, ничего не возразили, и на вас возложили определенные надежды. Но когда дошло до дела, вы самоустранились. Впрочем, иногда такая стратегия оправдана: если вы не раз и не два объясняли свою позицию, но не были услышаны, остается только одно: молча поступать по-своему.

ОТ 37 ДО 50 ОЧКОВ. «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ»

Похоже, вы задались целью отвечать всем «нет» уверенно и твердо. И достигли в данном вопросе определенного успеха. Только почему-то в глазах окружающих это кажется черствостью и эгоизмом. Может быть, они отчасти правы? Чтобы не обижать родственников и знакомых, старайтесь хотя бы иногда уступать их просьбам. Ведь можно получать удовольствие не только от уверенного отказа, но и от осознания того, что вы сделали кому-то приятное. Не забывайте, что и вам порой приходится выступать в роли просительницы. Поставьте себя на место человека, обратившегося к вам с просьбой, и постарайтесь не обидеть его.

Психология и Я

16+

Журнал, №4 (121), апрель 2021 г.

Выходит 1 раз в месяц

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-43530 от 17 января 2011 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор:
ЯЛОВА Марина Владимировна

Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 «А»
Тел.: (8-4812) 64-75-65; т/факс 64-75-47
ru@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

214000, Смоленская область, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200
E-mail: ps@toloka.com

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ В МОСКВЕ:

8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com
Распространитель — ООО «Толока»
Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: *ru@toloka.com*

По вопросам доставки и качества изданий:
тел.: (4812) 64-75-47

Тираж: 35 000 экз.

Дата подписания: 26.03.2021 г.

Отпечатан в типографии
ООО «Возрождение» 214031, РФ, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

В журнале использованы фото с сайтов Shutterstock.com и Dreamstime.com

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы.

Цена свободная

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

» **Тема номера.** Найти энергию в себе

» **Неожиданный поворот.** Зачем моему другу подруги?

» **Давайте разберемся.** Судьба по наследству: совпадение или знак?

» **Правила поведения.** Как стать идеальным собеседником

» **Открытый офис.** Служебный роман: прекрасно или опасно?

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Самый удобный способ получать наш журнал – по подписке.

Подписаться на журнал «Психология и Я» можно, не выходя из дома – на нашем сайте toloka24.ru (по промокоду «SP21» – выгодная скидка!) или на сайте podpiska.pochta.ru

Оформить подписной абонемент можно и в любом отделении связи.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

До 15 апреля можно подписаться на второе полугодие с выгодой по полугодовому индексу.

Следующий номер – 4 мая 2021 г.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ГОНОРАР

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса **гонорар** и **призы** вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленным действующим законодательством РФ.

Поговорите с человеком о нем – И ОН ГОТОВ БУДЕТ СЛУШАТЬ ВАС ЧАСАМИ.

Бенджамин Дизраэли

Не бойтесь больших расходов – бойтесь маленьких доходов.

Джон Рокфеллер

ЛЮДИ ПРЕКРАСНО УМЕЮТ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ, КОТОРЫХ НЕ ЗНАЮТ.

Уинстон Черчилль

История нас учит, по меньшей мере, тому, что хуже может быть всегда.

Нил Гейман

Лучший способ взяться за что-то – перестать говорить и начать делать.

Уолт Дисней

СЧАСТЬЕ – это когда тебе ничего не нужно в данный момент, кроме того, что уже есть.

Эльчин Сафарли

Если захочется переделывать людей – начни с себя: это и полезней, и безопасней.

Дейл Карнеги

Сделай первый шаг, и ты поймешь, что не все так страшно.

Сенека

Ни в коем случае нельзя отчитывать тех, кто старался изо всех сил, но совершил ошибку.

Ричард Брэнсон

Тебя определяют две вещи: ТВОЕ ТЕРПЕНИЕ, когда у тебя ничего нет, и ТВОЕ ПОВЕДЕНИЕ, когда у тебя есть все.

Зиг Зиглар

уДАЧные советы для худеющих

Весна в самом разгаре, на дачных участках сезон открыт – и в ближайшие месяцы тысячи россиян будут проводить долгие часы, активничая с пользой на свежем воздухе.

А ведь дачный труд способен не только обеспечить вас фруктами-овощами, но еще и избавить организм от заметных следов, оставленных на теле зимними праздниками, ленивыми выходными с чаем со сладостями и прочими радостями холодного сезона. Да-да, речь о лишнем весе. Давайте не забывать, избыточный вес бьёт по здоровью – нарушается обмен веществ, повышается уровень сахара и холестерина в крови, страдает сердце, а вслед за ним печень, позвоночник, суставы. Организму трудно «обслуживать» лишние килограммы. Главное спасение – похудеть. Как правило, специалисты рекомендуют сбалансировать питание и увеличить физическую нагрузку.

Для желающих похудеть дачные активности – прекрасная альтернатива «тренажерке». За час в спортзале тратятся 300-500 ккал, что сопоставимо с энерготратами на активное вскапывание грядок, уборку снега, перевозку тяжестей, обрезку деревьев, кошение травы… Даже обычные умеренные, но ежедневные нагрузки, вроде полива посадок или сбора фруктов, уже сжигают достаточно калорий, чтобы смело наградить себя вкусным ужином.

Кстати, об ужинах – и здесь дачное времяпрепровождение способно дать фору городскому. Сезонная зелень и овощи со своей грядки, богатые клетчаткой, витаминами и антиоксидантами фрукты и ягоды – вкусная и полезная добавка к меню. Всю эту «растительность» смело можно использовать и для разгрузочных дней, и в качестве основного компонента правильного питания.

А еще все движения на даче проходят на свежем воздухе, то есть калории расходуются быстрее, и организм насыщается кислородом – а это не только похудение в перспективе, но и действенная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Помните только, что, если не хотите причинить вред организму, «упражняться» на загородном участке надо разумно – чередуя физические нагрузки, защищая голову от солнца, выпивая достаточное количество воды.

Поскольку обмен веществ у людей с избыточным весом замедлен, то диетические мероприятия с физическими упражнениями не всегда дают ощутимый результат. В таких случаях специалисты могут рекомендовать дополнительные средства метаболической поддержки. **Дибикор®** способствует улучшению обменных процессов печени, в сердце, других органах и тканях. Положительно влияя на жировой и углеводный обмен, **Дибикор®** помогает приводить к норме уровень холестерина и сахара в крови. Также стоит отметить, что Дибикор повышает работоспособность при физических нагрузках, столь необходимых в период уДАЧного сезона.

Активничайте на даче с умом и пользой!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Реклама

НАСТРОЙ КИНО!

12+

реклама

МУЛАН

7 АПРЕЛЯ В 20:30 (МСК)

на телеканале

НАСТРОЙ КИНО!ПРЕМЬЕРА

© 2020 Disney

www.nastroykino.ru Смотрите телеканал в пакете «Настрой кино!» операторов кабельного и спутникового телевидения.